

# КЛУБ · ЗДОРОВЫХ · ЛЮДЕЙ

АСКЛЕПИЙ



**Впитывает  
каждую  
каплю**

стр.10



# Обследование организма по современным технологиям



## Магнитно-резонансная томография

- ✓ Единственный полностью цифровой МРТ в Приморье\*
- ✓ Высокое качество изображений
- ✓ Точные результаты исследований

## Новый компьютерный томограф

- ✓ Единственный 160-срезовый томограф в Приморском крае\*
- ✓ Высокое качество снимков
- ✓ Степень облучения снижена на 70%



\* по данным конкурентного анализа, проведенного в июле 2019г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМЫ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА



## Цифровой рентген

- ✓ Исследования для взрослых и детей
- ✓ Быстрое получение результата
- ✓ Без предварительной записи

## Ультразвуковая диагностика

- ✓ Все виды УЗИ
- ✓ Современные диагностические аппараты
- ✓ Опытные специалисты



**Диагностика и лечение в одной клинике**

**Медицинский центр «Асклепий»  
тел.: 8 (423) 202-30-03, [www.asklepiy-dv.ru](http://www.asklepiy-dv.ru)**

**ОДИНА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**

# КЛУБ · ЗДОРОВЫХ · ЛЮДЕЙ

---

**Издатель и учредитель:** ООО «Асклепий»  
**Главный редактор:** Андрей Олегович Рублев  
**Выпускающий редактор:** Алина Лойко

**Над номером работали:**

**Журналисты:** Ксения Буянова, Яна Коноплицкая, Юлия Клименко  
**Фотографы:** Василиса Вакилова, Алина Долженкова, Игорь Оселедец  
**Верстка:** Алексей Сиянко **Дизайн:** Игорь Оселедец  
**Корректор:** Алла Малышева

**Отдел продаж:** Татьяна Ширяева,  
тел.: +7 (964) 443-61-38, e-mail: tpshiryaeva@askl-dv.ru  
**Руководитель отдела продаж:** Дмитрий Калинин



**На обложке:**

Модель: Елизавета Прохоренко  
Образ: vvo\_studio  
На модели: платье из свадебного салона Marry Me

**Наименование:** Асклепий – Клуб здоровых людей  
Специализированный рекламный журнал о медицинских услугах  
**Редакция:** 690033, г. Владивосток, ул. Гамарника, 3-Б  
телефон: (423) 202-30-03, e-mail: asklepiy@askl-dv.ru

Порядковый номер: № 7. Дата выхода в свет: 1 сентября 2019 г.  
Тираж: 5000 экз. Периодичность: 1 раз в год. Цена свободная.  
Ограничение по возрасту: 18+

Адрес издателя и учредителя: 690033, г. Владивосток, ул. Гамарника, 3-Б  
Отпечатано в ООО Типография «Африка».  
Адрес: 690105, г. Владивосток, ул. Русская, 94а, помещение 36, тел. (423) 234-63-44

---

Зарегистрировано Управлением Роскомнадзора по Приморскому краю.  
Свидетельство о регистрации: ПИ № ТУ25-00456 от 26 декабря 2013 г.

Согласие редакции при перепечатке материалов обязательно.  
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.  
Соответствующие товары и виды услуг подлежат сертификации и лицензированию.



## Уважаемые читатели!

Время летит вперед, но семья и здоровье, как и прежде, остаются вечными ценностями, которые делают нашу жизнь счастливой. Мы рады, что медицинский центр «Асклепий» активно участвует в том, чтобы помочь вашим семьям расти и сохранять крепкое здоровье. Наши врачи в филиалах во Владивостоке, Находке и Уссурийске оказывают профессиональную медицинскую помощь каждому члену семьи — от маленьких детей до пожилых людей.

В этом номере обновленного журнала «Клуб здоровых людей» мы, как всегда, постарались собрать все самое интересное и актуальное из мира медицины. Наши врачи расскажут, как питаться правильно и вкусно без вреда для фигуры, как сохранить молодость и красоту кожи на долгие годы. Молодым парам будет интересно узнать о правильной подготовке к беременности, а новоиспеченным родителям — как подготовить ребенка к началу посещения детского сада. В этом номере наши специалисты делятся интересной информацией по разным вопросам мужского и женского здоровья и о многом другом. Уверены, вы найдете много интересной и полезной информации для себя в этом выпуске!

Наши специалисты в своей работе вкладывают частичку души, чтобы добиться выздоровления пациентов. Я выражаю огромную благодарность сотрудникам за их любовь и верность выбранной профессии и за постоянное повышение своей квалификации. Ведь все это позволяет сохранить и приумножить здоровье каждого человека, обратившегося к нам за оказанием медицинской помощи.

Мы помогли многим семьям улучшить качество жизни, избежать осложнений заболеваний, появиться на свет тысячам удивительных малышей. Спасибо вам, дорогие пациенты, что вы остаетесь с нами все эти годы и доверяете нам самое важное — здоровье всей семьи!

Берегите себя и будьте здоровы!



### Наши новости

- 6 МРТ-обследование утром, днем и даже ночью  
Лабораторные исследования в удобное время  
В приятном ожидании
- 7 «Асклепий-Н» – забота о пациентах в Находке  
Качественная медицинская помощь в Уссурийске

### Лицо с обложки

- 8 Opion – простое решение для каждого бизнеса
- 10 Opion – помощник для вашего дома

### Ваш доктор

- 12 С любовью к людям: увлекательные истории о буднях врачей

### Женское здоровье

- 16 Как сохранить здоровье груди?
- 18 Правильно подобранный бюстгальтер может изменить вашу жизнь!
- 20 Эрозия шейки матки: лечить или наблюдать?
- 22 Ступенька к новой жизни
- 24 Сама нежность: 10 правил интимной гигиены
- 26 «Я еще не готова»: выбираем метод контрацепции

### Мужское здоровье

- 28 Можно ли продлить мужскую молодость?
- 30 Простатит и мужское бесплодие – есть ли связь?
- 32 7 здоровых привычек для настоящего мужчины

- 33 Успех мужчины – в его простате!

- 34 Эректильная дисфункция: не болезнь, а симптом

### Здоровье всей семьи

- 36 Родительские сердца
- 38 Омега-3 – натуральный продукт для здоровья всей семьи
- 40 ТОП-5 мифов о пищеварении
- 41 Вирусные гепатиты: скрытая угроза
- 42 Качественный массаж у вас дома
- 46 Новые технологии иглорефлексотерапии – в Клинике восточной медицины
- 48 Стоп, артроз! Избавляемся от боли в суставах

87



92

58



## Материнство и детство

- 50 Долгожданная беременность: как осуществить мечту
- 52 Ортоплюс – с заботой о здоровье будущих мам
- 54 Партнерские роды – сознательный выбор семьи
- 56 Четыре страха любой мамы в декрете
- 58 Как распознать аллергию у малыша?
- 60 Родителям на заметку: как позаботиться о детских зубах
- 62 Детский сад против ОРВИ – кто победит?
- 64 Здоровье ребенка начинается с правильной осанки

## Саморазвитие

- 72 Сколько языков ты знаешь – столько раз ты человек

## Психология

- 66 Депрессия бывает не только осенью
- 68 Только без паники!
- 70 Тест: Проверьте свой уровень самооценки

## Красота

- 74 Новые технологии на страже красоты и здоровья кожи
- 76 Косметолог Олеся Гиря: «Красота – это состояние души»
- 78 Профессиональный уход у вас дома: бьюти-товары в интернет-магазине «Первый ОптимаД»
- 80 7 простых привычек, которые продлевают молодость кожи
- 81 SPA IST'A - расслабление на благо здоровья и красоты

## Спорт

- 82 Чем полезна йога?

- 83 Спорт во время беременности

## Питание

- 84 Ты ешь то, что ты ешь
- 86 Детские каши для взрослых – в чем польза?
- 87 Ваш полезный десерт

## Вопрос-ответ

- 88 Ответы о самом главном

## Личный опыт

- 90 Пятикратное счастье материнства

## Путешествия

- 92 Удивительные места Приморского края

## Полезно знать

- 94 Интересные книги и фильмы
- 95 9 лайфхаков, которые улучшат вашу жизнь



### МРТ-обследование утром, днем и даже ночью

МРТ – это качественно новый уровень диагностики в медицине, особенно в области нейрохирургии, неврологии, урологии, гинекологии, опорно-двигательного аппарата. Практически каждый доктор в диагностике заболеваний своего профиля использует этот метод исследования для установления точного диагноза. И из-за большого спроса, к сожалению, иногда пациентам, чтобы попасть на это обследование, приходится ждать несколько дней.

Поэтому, по вашим многочисленным просьбам, теперь наш кабинет МРТ работает в новом графике: с 7 часов утра до 3 часов ночи. Для вашего удобства можно записаться в день обращения на удобное для вас время. Мы ждем вас с 7.00 и до 03.00 в отделении томографии на ул. Гамарника, 3-Б.



### Лабораторные исследования в удобное время

В медицинском центре «Асклепий» жители Владивостока могут сдать анализы в удобное время. Процедурные кабинеты на Гамарника, 3-Б, и Светланской, 113, работают

для вас семь дней в неделю, с раннего утра и до вечера. По будням клиники открываются с 7.30 утра, поэтому вы успеете сдать анализы до работы, не теряя лишнего времени.

В собственной лаборатории медицинского центра «Асклепий» выполняются более 1000 видов исследований, многие из которых уникальны для Приморского края и пройти их можно только здесь. Почти все рутинные исследования выполняются день в день, и не важно, выходной это день или рабочий. Исключение составляют только трудоемкие виды исследований, которые требуют большего времени выполнения. Готовые результаты анализов можно получить в любом филиале клиники или по электронной почте. И еще важный факт: качество выполнения исследований лаборатория регулярно подтверждает на российском и на мировом уровне. А это значит, что вы можете быть уверены в точности полученных результатов медицинских анализов.



### В приятном ожидании

Осенью этого года в медицинском центре «Асклепий» начнутся занятия для будущих мам. Все беременные, которые стоят на учете в нашей клинике, смогут посетить лекции ведущих акушеров-гинекологов, педиатров и психологов. Узнать самую современную научную информацию о течении беременности, о правильном поведении во время родов, о послеродовом периоде, все о ребенке первого года жизни, а также задать свои вопросы будущие мамы смогут на курсах Школы беременных.

Специалисты на курсах для беременных оказывают и психологическую поддержку будущим мамочкам. Кроме того, это возможность живого общения и обмена опытом с такими же молодыми родителями, как и вы сами. А вместе решать проблемы всегда легче и интереснее. После курса занятий вы избавитесь от навязанных страхов и сомнений, сохраните эту уверенность в течение всей беременности и шагнете с ней в роды, получите настоящую радость и удовольствие от всего периода материнства!

## «Асклепий-Н» – забота о пациентах в Находке

Медицинский центр «Асклепий-Н» заслужил доверие жителей Находки, ценящих высокое качество и доступность медицинских услуг. За годы работы накоплен обширный опыт, создана техническая база, позволяющая оказывать услуги во всех направлениях современной медицины. «Асклепий-Н» обладает широким спектром диагностических возможностей, включая лабораторные исследования, УЗИ всех органов и систем, рентгенографию. Кабинеты врачей оснащены современной медицинской техникой, что позволяет в короткие сроки провести диагностику заболевания и в дальнейшем назначить пациенту необходимое лечение.

Наши врачи искренне преданы своему делу, постоянно повышают свою квалификацию, чтобы помочь пациентам даже в самых сложных ситуациях. В «Асклепий-Н» можно записаться на прием к специалистам узкого про-



филя. К услугам пациентов: терапевт, кардиолог, невролог, отоларинголог, офтальмолог, гинеколог, дерматолог, аллерголог, хирург, эндокринолог и другие. Каждый из специалистов обратится к проблеме с должным вниманием, вникнет в суть проблемы и назначит эффективную программу лечения индивидуально для каждого пациента. Работает кабинет физиотерапии, в котором установлено современное оборудование для проведения комфортных и качественных

процедур по восстановлению здоровья.

Мастерство специалистов с большим опытом работы, современные методы диагностики и лечения позволяют пациентам получить всю необходимую медицинскую помощь в одном месте. А удобное расположение и график работы позволяют даже самым занятым пациентам решать свои вопросы здоровья в любой день недели и подходящее время.

## Качественная медицинская помощь в Уссурийске

Уссурийский филиал медицинского центра «Асклепий» продолжает радовать жителей городского округа качественным уровнем обслуживания. Пациентам доступны все виды лабораторных исследований, ультразвуковая диагностика, гинекологическая помощь. За годы работы филиал зарекомендовал себя у жителей Уссурийска с лучшей стороны и обзавелся базой постоянных клиентов.

По вопросам сохранения женского здоровья ведет прием молодой, но очень квалифицированный врач-гинеколог Татьяна Анатольевна Бья, кабинет которой оснащен новейшим оборудованием. В частности, цифровой видеокольпоскоп с высоким разрешением позволяет в режиме реального времени оценить состояние слизистых оболочек влагалища и шейки матки, визуализируя при многократном увеличении даже едва заметные патологии. Если проблема



обнаружена, то с помощью видеокольпоскопа можно контролировать процесс лечения и оценивать его эффективность.

Помимо пользующихся большим авторитетом уссурийских докторов, в филиале ведут прием и ведущие специалисты из Влади-

востока. Так, в центр регулярно приезжают врач онколог-маммолог, врач-эндокринолог, врач ортопед-травматолог и врачи ультразвуковой диагностики. А позвонив в регистратуру филиала, пациенты могут записаться на прием к любому специалисту «Асклепия» в любом из его отделений.



ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

# Onion – простое решение для каждого бизнеса



**Для успешного ведения бизнеса в сфере индустрии красоты, медицины и общественного питания важную роль играет качество расходных материалов и простота их использования. Используя в своей практике современные решения, производителю одноразовой продукции Onion удалось создать бренд, которому доверяют. Руководство компании Onion в лице директора Дэвида Шульженко и коммерческого директора Романа Сторожука рассказало о ключевых направлениях развития производства и выгодах сотрудничества с приморскими организациями.**

**- Расскажите подробнее о компании Onion, на чем именно сосредоточено производство?**

- Компания Onion работает на рынке Приморского края уже несколько лет, обеспечивая предприятия различных сфер качественными одноразовыми расходными материалами. Название бренда Onion выбрано не случайно: ведь всем известно, что лук – многослойный продукт, который невероятно полезен для всех. Так и мы предоставляем нашим партнерам не просто отдельные поставки продукции, а целый комплекс, готовы заходить в любую нишу одноразовой продукции и быть полезными потребителям. Вся продукция Onion произведена во Владивостоке из качественного сырья имеет все необходимые сертификаты и лицензии.

Onion – единственная компания в Приморье, которая самостоятельно производит одноразовую продукцию для медицинских и спортивных учреждений, пищевой промышленности, сало-

нов красоты, косметологов, мастеров маникюра и педикюра. Производим и продаем одноразовые изделия из влаговпитывающего материала «спанлейс», влагоотталкивающего материала «спанбонд», а также из пластика, полиэтилена, бумаги и картона, постепенно наращивая ассортимент. Нам нравится слышать мнение наших партнеров и создавать для них что-то новое, учитывая их потребности.

**- Насколько оперативно вы можете удовлетворить потребности ваших клиентов?**

- Собственное производство позволяет не только подстраиваться под ценовые запросы каждого клиента, но и выпускать индивидуальную продукцию по запросам наших партнеров максимально быстро и качественно. Например, в сфере медицины мы предоставляем широкий ассортимент продукции различной плотности и цветовой гаммы. Наши партнеры могут заказать бахилы, шапочки, простыни, полотенца и многое другое, выбрать нужный цвет, плотность, размер, тип упаковки и получить все это по доступной цене.

Для покупателей очень удобно, что мы находимся здесь, и им не приходится переплачивать за доставку, а главное - ждать.

**- Компания Onion реализует только продукцию собственного производства, либо продает продукцию и других производителей?**

- Примерно 70% объема продаж компании Onion – товары собственного производства. Остальное приходится на продукцию, изготовленную нашими партнерами как под брендом Onion (например, виниловые, латекс-

ные, нитриловые и хозяйственные перчатки), так и под их собственным.

**- Чем Onion может быть полезен для ресторанов и кафе?**

- В сфере общественного питания наши клиенты также ценят возможность выбора. Например, сейчас особенно востребованы виниловые и нитриловые перчатки как для поваров, так и для посетителей кафе и ресторанов. Мы предлагаем не только стандартные голубые перчатки, но и розовые и черные, различной плотности. Салфетки, бумажные полотенца, полиэтиленовые фартуки являются надежными помощниками поваров в пищевом производстве, а в наши бумажные стаканчики наливают кофе покупателям в различных пит-стопах.

**- Можно ли встретить продукцию под брендом Onion в розничных сетях Приморского края?**

- В настоящее время мы расширяем горизонты и начали производить товары для розницы. Уже сегодня на прилавках магазинов можно увидеть продукцию под брендом Onion: особо прочные рулонные салфетки, которые пригодятся в быту в каждом доме, бумажные полотенца Z-сложения и салфетки V-сложения, ватные палочки и диски, хозяйственные перчатки и даже мусорные пакеты. Мы хотим, чтобы Onion был полезен не только для бизнеса, но и для частных потребителей!

Одноразовая продукция Onion для индустрии красоты на территории Приморского края реализуется через официального дистрибьютора и поставщика профессиональной косметики Cosmetik Line как оптом, так и в розницу.

**Адреса магазинов:**

- г. Владивосток, Океанский проспект, 87
- г. Владивосток, пр-т 100-летия Владивостока, 51
- г. Артем, ул. Фрунзе, 36
- г. Уссурийск, ул. Некрасова, 39

**Телефон:** 8-800-550-20-29

**Сайт:** [shop.cosmetikline.ru](http://shop.cosmetikline.ru)

**ООО “ОНИОН ИНДАСТРИ”**

**Тел.:** +7 (423) 244-70-72 **Почта:** [sales@onion-ind.com](mailto:sales@onion-ind.com)

**Сайт:** [www.onion-ind.com](http://www.onion-ind.com)





ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

# Onion – помощник для вашего дома

**Каждая хозяйка мечтает, чтобы процесс уборки дома не отнимал много времени, но при этом был максимально качественным и эффективным. Компания Onion предлагает решение, позволяющее не только упростить процесс уборки, но и сделать его максимально удобным и приятным!**

Особо прочные универсальные салфетки Onion из материала «спанлейс» разработаны специально для ведения домашнего хозяйства. Их можно использовать вместе с чистящими средствами, они эффективно впитывают воду и жир, сохраняют прочность при намокании и быстро удаляют влагу с поверхностей. Теперь не нужно покупать отдельно губки, тряпки из микрофибры, средства для полировки поверхностей. Изделие универсально и подходит для проведения влажной и сухой уборки во всем доме. Салфетками можно протирать деревянную мебель, бытовые приборы, кухонную технику, стекла в машине и т.д.

Салфетки Onion в рулоне отличаются особой прочностью и длительным

сроком службы. Их можно стирать, а затем использовать повторно несколько раз, а можно просто выбросить и взять новую. В рулоне около 100 салфеток, и его хватает надолго, что очень экономично для каждой семьи.

Салфетки позволяют очистить и отполировать любую поверхность до блеска, оставляя ее идеально чистой и блестящей без дополнительных усилий. Салфетки не оставляют ворсинок и разводов, поэтому они незаменимы для зеркальных и стеклянных поверхностей, пластиковой панели автомобиля.

## **Экологичны и безопасны**

В составе салфеток Onion нет отдушек, аллергенных компонентов, токсичного запаха. Основой салфеток является соединение целлюлозных волокон и полипропилена. Этот материал окружает нас уже давно и проверен временем - используется во влажных салфетках, памперсах, косметологических масках для лица. Салфетки Onion



не содержат искусственных красителей, а также безопасны в уходе за маленькими детьми. Благодаря своему составу, салфетки Onion отличаются такой же высокой скоростью впитывания, как бумажные полотенца, но при этом остаются прочными, как тряпки. Это делает их незаменимыми при ежедневной уборке с чистящими средствами или с водой.

Рулонные салфетки Onion – это новинка, которая станет вашим незаменимым помощником в доме, автомобиле, а также везде, где есть пыль и грязь. Вы можете найти их в розничных магазинах, супермаркетах и гипермаркетах.

*Специально для вас мы прилагаем бесплатный образец рулонных салфеток, чтобы вы могли оценить качество и эффективность уборки с Onion.*

## Оцените качество салфеток Onion

# Bridal boutique *Marry me*

ОСОБЕННЫЕ СВАДЕБНЫЕ ПЛАТЬЯ



Владивосток, ул. Руднева, 3  
+7(924)133-49-49  
[www.marryme-bridal.ru](http://www.marryme-bridal.ru)

 [marryme\\_bridal](https://www.instagram.com/marryme_bridal)



# С ЛЮБОВЬЮ К ЛЮДЯМ: увлекательные истории о буднях врачей

Традиционно в нашей стране медицинских работников поздравляют летом — в третье воскресенье июня. Это официальный профессиональный праздник, и мы его очень любим. Но мы считаем, что о людях, выбравших профессию спасать других, нужно говорить как можно чаще — ведь они помогают каждому из нас в самой трудной жизненной ситуации.

Для новой рубрики «Ваш доктор» мы провели серию бесед с врачами нашего центра о медицине, жизни и любви к этой самоотверженной профессии. И на страницах журнала представляем вам три увлекательных интервью с детским кардиологом, акушером-гинекологом, рентгенологом. О том, как они выбрали свою профессию, за что можно полюбить медицину и как одно мудрое решение врача может спасти чью-то жизнь, читайте в этой статье.

**Елена Зиновьевна Глухова,  
врач-кардиолог, педиатр:**  
«Медицина — это вся моя  
жизнь! Сложная,  
но невероятно интересная»

**- Почему вы выбрали профессию врача?**

- Моя мама была стоматологом, поэтому я выросла в окружении врачей. Я всегда знала, что это очень сложная и ответственная профессия, и, честно говоря, не собиралась связывать свою жизнь с медициной. В детстве мне были интересны совершенно разные направления: занималась музыкой, увлекалась рисованием. В старших классах особенно полюбила химию, наш препода-

ватель даже организовала кружок, который мы посещали с удовольствием. Мне всегда нравилось изучать что-то новое. Моя мама говорила: «Знания в мешке за собой не носить» - это очень емкая и мудрая фраза, которой я стараюсь следовать всегда. В итоге я все же поступила в медицинский университет по специальности «Педиатрия». И более чем за 20 лет работы ни разу не пожалела об этом решении.

**- Что вас привлекло именно в кардиологии?**

- Это чрезвычайно интересная область медицины! Когда проходила обучение в клинической ординатуре, у нас был цикл по кардиологии. И я поняла, что это направление мне особенно нравится. Но врачом-кардиологом я стала совершенно случайно! Во время работы на кафедре педиатрии нас отправили вести прием на базе детской поликлиники. В ней попросту не оказалось кардиолога, и меня попросили временно поработать им. Уже на практике я убедилась в близости для меня этого направления и поняла, что из этой профессии точно никуда не уйду.

За последние годы в кардиологии, в том числе и детской, произошло множество изменений, которые открыли новые возможности в диагностике и лечении заболеваний сердца и сосудов. Приятно осознавать, что методы лечения, которые раньше были нереальными, сегодня входят в рядовую практику кардиологов!

**- Это очень интересно! Расскажите об этих методах подробнее.**

- Сегодня медицина шагнула далеко вперед в области диагностики сердечно-сосудистой системы, что значительно упрощает постановку диагноза. Например, ультразвуковые исследования сердца на современном оборудовании дают невероятные возможности углубленного изучения этого органа. За последние годы выросли возможности оперативного лечения врожденных пороков сердца. Если двадцать лет назад дети с такими нарушениями были обречены, то сегодня даже пациентам с трехкамерным сердцем можно провести операцию, которая позволит приспособить сердце ребенка к жизни! И более того, такие пациенты живут дальше полноценной жизнью, развиваются и уже сами рожают детей.

В диагностике нарушений ритма тоже изменился подход с внедрением метода мониторинга по Холтеру. Но сегодня появились новые аппараты, которые имплантируются в организм ребенка и позволяют в течение трех лет наблюдать за развитием ритма. Появились и современные оперативные методики лечения нарушения ритма. И это я уже не говорю про медицинские препараты...

**- Были ли в вашей практике клинические случаи успешного лечения пороков сердца с помощью таких современных технологий?**

- Конечно, и таких примеров масса. Сейчас мы стараемся выявлять пороки сердца еще внутриутробно. У

меня был случай, когда у плода было диагностировано серьезное нарушение – коарктация аорты. Причем это было сужение аорты прямо на выходе из левого желудочка сердца – порок, несовместимый с жизнью. Роды у этой мамы проходили в главном кардиохирургическом центре в г. Новосибирске. Как только малыш родился, он сразу же был успешно прооперирован. Сейчас ему уже шесть лет, он хорошо растет и прекрасно развивается.

**- Какие патологии сердечно-сосудистой системы возникают в детском возрасте и почему?**

- Самые распространенные заболевания сердечно-сосудистой системы у детей - врожденные пороки сердца. Будущим родителям необходимо знать, что сердечно-сосудистая система плода формируется первой из всех систем, начиная с третьей недели беременности. В этот период мама еще не знает о том, что в ней

---

*Если есть возможность помогать людям так, чтобы заболевания сердца не отразились на качестве их дальнейшей жизни, то это непременно нужно сделать!*

---

развивается новая жизнь. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни еще до зачатия и регулярно проходить обследования во время беременности. Если пороки сердца все же были выявлены, то ребенку необходимо провести операцию сразу после рождения и вести постоянное наблюдение у детского кардиолога.

Гипертония, аритмия и другие болезни, которые мы привыкли считать «взрослыми», выявляются и у детей. По мере роста ребенка и воздействия на него множества разнообразных факторов (эмоциональные и физические перегрузки, начало занятий спортом в раннем возрасте, неблагоприятная экологическая обстановка) могут возникнуть различные нарушения в работе сердца. И здесь важно как можно раньше поставить диагноз и провести лечение, чтобы заболевание не перешло в хроническую форму. Родителям следует внимательно следить за здоровьем малыша и в первую очередь обращать внимание на такие признаки, как слабость, одышка, быстрая утомляемость, жалобы на боли в сердце и сердцебиение.

**- Что для вас значит медицина?**

- Медицина – это вся моя жизнь! Да, она сложная и постоянно требует принятия серьезных решений. Но при этом невероятно интересная, ведь не бывает двух одинаковых пациентов. Я стараюсь помочь всем: и маленьким детям, и пожилым людям. И я понимаю, чем проблемы с сердцем у ребенка могут обернуться во взрослой жизни. Поэтому если есть возможность помогать людям так, чтобы заболевания сердца не отразились на качестве их дальнейшей жизни, то это непременно нужно сделать!



## Марина Витальевна Молчанкина:

### «Как акушер-гинеколог, я отвечаю сразу за две жизни»

**- Почему решили связать свою жизнь с медициной, была ли это мечта детства?**

- Моими любимыми предметами в школе были физика, математика, геометрия, поэтому я готовилась к поступлению на физико-математический факультет в наш университет. Но в последних классах школы близкий и дорогой мне человек заболел, причем неизлечимой болезнью – и мои взгляды на жизнь поменялись кардинально. Я вдруг поняла, что если есть силы и возможность, то лучше пусть я буду врачом, чтобы лечить людей и стараться помочь им в самую трудную минуту. Так я смогу максимально продлить человеку жизнь и сделать ее более яркой и насыщенной, чтобы каждый миг приносил ему радость.

**- Расскажите, как вы выбрали свое направление, что привлекает вас в этой области?**

- В медицинском институте мне нравилось изучать хирургию, но позже мне больше приглянулось женское направление – акушерство и гинекология. Я полюбила акушерство всем сердцем, потому что результат твоих трудов заметен сразу. Сделал свою работу хорошо – и видишь здоровую и счастливую женщину с малышом на руках! И тогда ты испытываешь чувство удовлетворенности, прилив сил и энергии. Иногда бывает, что беременность протекает не так благополучно или в родах есть осложнения. Но после упорного труда положительные результаты окрыляют: ты веришь в свои силы и можешь сделать все.

В своей работе я получаю истинное удовольствие от общения с беременными. Всегда приятно видеть женщину, которая улыбается и показывает положительный тест на беременность. Иногда путь к ней долгий и хлопотный, поэтому появление второй полоски считается большим достижением! В процессе наблюдения будущей мамы мне интересно подмечать, как меняется ее поведение и восприятие мира. И, безусловно, на душе становится радостно и светло, когда я вижу маму с уже родившимся малышом! Но все же быть акушером-гинекологом – это большая ответственность, потому что нам доверяют сразу две жизни.

**- Как наблюдаете за вторым маленьким пациентом? Ведь он до последнего спрятан у мамы в животе.**

- В наш современный век наблюдать за развитием плода становится намного проще благодаря методам УЗИ и КТГ. А это значит, что при необходимости мы всегда можем вмешаться в процесс. Интересно наблюдать на УЗИ за этим маленьким человеком – то он сосет пальчик, то шевелит ручками и ножками, то вообще закрывается от всех. Когда я на приеме провожу измерения физических параметров беременной женщины, нередко ощущаю движения малыша в животе. Начинаю с ним разговаривать, а он



стучит мне в ответ – мол, все понял! Это в очередной раз подтверждает, что малыши нас не только прекрасно слышат, но еще и дают обратную связь.

**- Расскажите о самых интересных случаях в вашей клинической практике.**

- Всегда с улыбкой вспоминаю интересный случай, который произошел на самом раннем этапе моей карьеры. Я вела роды у пациентки с многоплодной беременностью. В те времена УЗИ еще не было распространено, и только определенными наружными акушерскими приемами мы определили у нее двойню. И вот родились близнецы, но живот женщины почему-то недостаточно уменьшился. Оказалось, что в утробе есть еще и третий ребенок! Для всех это было очень неожиданно, но безумно приятно. Благодаря определенной тактике ведения родов, тройняшки родились здоровыми и затем стремительно набирали вес. Кстати, третьему малышу были особенно рады, потому что первыми родились две девочки, а третьим оказался мальчик!

**- Что вы чувствуете, когда на свет появляется новая жизнь?**

- Для меня каждый рожденный ребенок – словно свет в окошке. Это огромное счастье – держать теплый, мягкий комочек, который дергает ножками и ручками, причмокивает и с удовольствием разглядывает новый для него мир. Многие говорят, что новорожденные все одинаковые. Но за много лет работы в родильном зале я убедилась, что это не так. У каждого малыша уникальные глазки, губки, складочки. А чего стоит этот осознанный глубокий взгляд: ты только взял его на руки, а он уже смотрит так, будто все про тебя знает. Наверное, нет ни одной такой профессии, в которой было бы столько положительных эмоций. Видеть результат своего труда – ребенка и счастливую маму – это всегда большая радость, сколько бы лет ты ни работал!

## Лев Николаевич Суляндзига: «Рентгенология – это профессия, которая помогает сохранить здоровье и изменить жизнь к лучшему!»

### - Как вы поняли, что хотите стать врачом?

- В детстве я даже не мог подумать, что стану врачом. В моей семье все были педагогами - мама, дядя, старшая сестра. Но у меня особого стремления к педагогике не было, и мама посоветовала мне задуматься о профессии врача. Я согласился с ней, так и оказался в медицинском институте по специальности «Педиатрия».

### - А как пришли к специализации по рентгенологии?

- Еще будучи студентом, я относился к рентгенологии с прохладой: ну что это за работа – смотреть и описывать снимки, а как же общение с пациентами? После окончания мединститута мы с супругой остались жить в г. Хабаровске, я тогда работал детским хирургом. Спустя несколько месяцев у нас родилась дочь. Тем временем в Приморском крае строился новый поселок Лучегорск, и в Пожарской центральной районной больнице очень нуждались в квалифицированных медицинских кадрах. Я согласился переехать туда, но с условием, что буду работать только хирургом. А когда перевез семью, выяснилось, что место хирурга занято, и мне пришлось временно поработать терапевтом. В больнице был рентген-аппарат, но врача-рентгенолога не было. Так я и работал терапевтом, немного хирургом, сам смотрел и описывал снимки пациентов, устанавливал диагнозы. Оказалось, что рентгенология – очень даже интересная наука, особенно если совмещать ее с терапией или хирургией. Спустя некоторое время я решил пройти профессиональную специализацию. Так и стал врачом-рентгенологом и ни разу об этом еще не пожалел!

### - Какие сложности были у вас на пути профессионального обучения и развития?

- Сложности были бюрократического характера: перейти из специальности «Педиатрия» в рентгенологию оказалось достаточно проблематично. В течение года я не мог поступить в клиническую ординатуру из-за того, что с первичным образованием педиатра нельзя было стать рентгенологом. Добиться своего удалось только через министерство здравоохранения: я получил официальное письмо, что мне разрешено поступить в клиническую ординатуру, но только по детской рентгенологии! А потом, конечно, все урегулировалось и встало на свои места.

### - Расскажите о самых интересных случаях в вашей клинической практике.

- У меня был случай в начале карьеры, когда я только начал изучать рентгенологию, но больше занимался хирур-



гией. В Пожарской больнице был пациент, у которого в грудной клетке находилась пуля еще со времен войны в Сталинграде. Как мигрирующее инородное тело она «ходила» то вверх, то вниз, и никто ее долгое время не мог извлечь из организма. И в 1968 году, сделав очередной снимок, я обнаружил, что пуля переместилась наверх, под ключицу. У меня возник азарт: а что если получится ее убрать, пока она так близко? Я немедленно попросил медсестру организовать операцию. Очень медленно и аккуратно я стал двигать эту пулю к выходу. Пока вытаскивал, сам весь вспотел и испереживался. Когда я ее наконец вытащил, медсестра призналась, что такого в своей практике не встречала. Эту пулю я запомнил на всю свою жизнь!

В рентгенологии тоже было много интересных ситуаций. Однажды, когда я работал в диагностическом центре, в коридоре увидел молодую женщину, которая при ходьбе все время руками придерживает свой подбородок. Подумал: мало ли, может ей так нравится. Потом заметил ее еще раз в таком положении, не удержался и спросил: «Почему вы так ходите?» Она говорит: «А я по-другому ходить не могу уже полгода – голова сама не держится». Я возмутился: «Как же так? Это вывих головы, и его можно вылечить». А ей врачи уже поставили инвалидность первой степени якобы из-за болезни Бехтерева. Я понимал, что такого быть не может, и пригласил ее на прием со всеми снимками. На них обнаружил транслегаментозный вывих головы. Дополнительно мы провели компьютерную томографию, и мой диагноз подтвердился. После этого пациентку прооперировали, и голова стала хорошо держаться, а потом она пришла ко мне с благодарностью. И самое главное, что теперь ее признали инвалидом не по заболеванию, а вследствие профессиональной травмы, которую она получила на работе при неудачном падении. Вот так простое любопытство помогло изменить жизнь этой пациентки к лучшему!



# Как сохранить здоровье груди?

Счастливым блеском в глазах женщины во многом зависит от состояния ее здоровья. Но порой за чередой важных дел мы совершенно неоправданно забываем о себе... А между тем, регулярное обследование молочных желез позволит уберечь себя от многих коварных заболеваний, в том числе и от рака груди. Как уберечь себя от этого грозного заболевания, с какого возраста и как часто рекомендуется проходить диагностику, читайте в этой статье.

- Владимир Дмитриевич, помолодел ли рак молочной железы за последние годы?

- К сожалению, ситуация с онкологией



Рассказывает специалист:

**Югай Владимир Дмитриевич**

врач-рентгенолог кабинета маммографии, врач ультразвуковой диагностики МЦ «Асклепий»

тревожная: ежегодно в мире, по данным ВОЗ, выявляется более 1 000 000 случаев рака молочной железы. В нашем центре мы ежемесячно выявляем около 10 случаев рака молочной железы, в том числе в запущенном состоянии! При этом заболевание значительно «помолодело». Если раньше злокачественные образования молочных желез обнаруживали в основном у женщин далеко «за», то сейчас они не редкость у молодых девушек.

К счастью, за последние несколько лет наука шагнула далеко вперед, и современные методы обследования дают возможность выявлять патологические процессы на самых ранних стадиях развития. Регулярное обследование груди позволяет не только спасти жизнь. При раннем выявлении заболевания вероятность полного выздоровления составляет 95-97%. Общепризнанными методами обследования, позволяющими

диагностировать различные изменения молочных желез, являются: УЗИ, маммография, МРТ. Каждый из вышеперечисленных методов представлен в нашем центре.

**– Расскажите подробнее о методах диагностики молочных желез. И как определить, какой именно метод стоит выбрать?**

- Традиционно в нашей стране считается, что до 40 лет нужно выполнять УЗИ молочных желез, а после наступления этого возраста необходимо прибегать к маммографии один раз в два года. В целом, это верная тактика. Но я не был бы столь категоричен. С 30 до 50 лет в структуре молочной железы происходит замещение железистой ткани жировой, это нормальный физиологический процесс. И чем больше жировой ткани содержится в железе, тем более информативна становится маммография и менее информативно УЗИ. Но этот переход не происходит одновременно. Поэтому зачастую одновременно требуются оба метода обследования – и маммография, и УЗИ. Такая практика принята во всех развитых странах мира.

В нашем медицинском центре УЗИ-аппарат и маммограф находятся в шаговой доступности, что позволяет сэкономить время пациенток, а также у нас обеспечивается тесная взаимосвязь между лечащим врачом-маммологом и врачами-рентгенологами. В своей работе мы придерживаемся мультидисциплинарного принципа ведения пациентов. Чем теснее сотрудничество между диагностом и лечащим врачом, тем эффективнее диагностические и лечебные мероприятия и тем выше результат.

**- Какое оборудование представлено в МЦ «Асклепий»? Какие условия обеспечивают наилучшую диагностику?**

- Маммограф медицинского центра «Асклепий» - особая гордость клиники. Это новейшая специализированная маммографическая установка премиум-класса Giotto Image, позволяющая распознавать самые малейшие отклонения от нормы в тканях молочной железы. В Европе такие аппараты установлены в Европейском институте онкологии, у главного мам-

молога Германии, Италии и Франции. Главный маммолог России также консультирует на этом приборе.

На уровне Приморского края – мы одни из немногих медучреждений, предоставляющих диагностику такого высокого уровня. Благодаря качеству снимков, высокому разрешению по-

ления лучевой диагностики в клинике - высокотехнологичное оборудование последнего поколения, будь то новейший МРТ, цифровой маммограф или современные УЗИ-аппараты. Благодаря высокой степени безопасности, высокая степень визуализации позволяет не просто качественно оказать услугу и найти первопричину не-

---

*Маммография - это единственный метод выявления заболеваний до появления симптомов. Это особенно важно в случае обнаружения рака груди, который можно вылечить при обнаружении на ранней стадии, при этом сохранив грудь. Маммография позволяет диагностировать любые изменения в ткани молочной железы на ранних стадиях*

---

лучаемых изображений и возможности их последующей обработки на компьютере, данный маммограф позволяет выявлять мастопатию и злокачественные образования молочных желез на самых ранних стадиях, осуществлять стереотаксическую биопсию мельчайших новообразований, проводить исследование женщинам как с очень маленькой, так и с крупной грудью.

Цифровая маммография гораздо более информативна по сравнению с пленочной и не только обеспечивает лучшую визуализацию, но и имеет минимальную лучевую нагрузку, что уменьшает неблагоприятное воздействие на организм. Цифровая маммография выявляет мелкие детали структуры железы, а также дает возможность автоматизации ведения архива, что крайне важно для сравнения полученных ранее результатов с повторными снимками. При утере снимков их можно легко восстановить из базы данных.

При необходимости, с целью дифференциальной диагностики и уточнения диагноза при выявлении подозрительных образований на маммографии, пациентке может быть назначено УЗИ и/или МРТ молочных желез. Эти методы не конкурируют между собой, а великолепно друг друга дополняют. Все аппараты отде-

домогания, но и в ряде случаев спасти человеку жизнь.

**- Кто определяет дальнейший ход обследований пациента?**

- Перечень дополнительных диагностических мероприятий, направленных на выявление заболеваний молочных желез, определяется на приеме у врача онколога-маммолога, после тщательного сбора анамнеза и осмотра. В нашем медицинском центре УЗИ-аппарат и маммограф находятся в шаговой доступности, что позволяет сэкономить время пациентов и обеспечивает тесную взаимосвязь между лечащим врачом-маммологом и врачом-диагностом.

При этом, что касается диагностики, мы стараемся придерживаться европейского стандарта - когда все необходимые исследования должны быть максимально сосредоточены в руках одного специалиста. Мировой опыт давно доказал, что если несколько исследований проводит один врач, то качество диагностики повышается значительно. Словом, мы делаем все, чтобы помочь женщинам сохранить здоровье и красоту груди.

Сделать маммографию или УЗИ молочных желез – это очень простой, но такой важный шаг на пути к своему здоровью и благополучию. Доверяйте свою грудь профессионалам и будьте здоровы!



# Правильно подобранный бюстгальтер

## МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!

Настоящее доказательство женской элегантности – это то, что надето под одеждой. Если у женщины правильно подобрано нижнее бельё, значит, она одета роскошно!

### Испытывали ли вы когда-либо эти проблемы?

- Вам приходится поправлять бюстгальтер в течение дня
- У вас спадают бретельки
- Вам некомфортно в вашем бюстгальтере
- У вас болит спина
- У вас болят плечи
- Бретельки врезаются в плечи
- Грудь не выглядит высокой и подтянутой – по уровню она опущена ниже середины плеча
- Грудь вываливается из чашечек, а под трикотажем видно, что она разделяется на две части
- Пояс сзади задирается наверх, его уровень выше, чем спереди
- При соприкосновении с грудью тело сильно потеет
- Косточки жмут или натирают грудь, врезаются в подмышки
- Косточки вылезают из обшивки или ломаются

Вы ответили «да» хоть на одно утверждение выше? Так ощущаются признаки неправильно выбранного белья! Правильно подобранный бюстгальтер – это не только комфорт, красивая форма бюста, но и здоровье женской груди, позвоночника и всего тела. Кроме того, он влияет на самооценку и просто дарит хорошее настроение.

### Разберитесь, зачем вам бюстгальтер!

Правильно подобранный бюстгальтер удерживает грудь на месте, не позволяя ей неприятно, а для некоторых и болезненно болтаться при активных движениях, помогает держать осанку, визуально стройнит, оформляя верхнюю часть торса, и радует тех, кого радует. Других функций у бюстгальтера нет, и носить его стоит, если любая из них для вас важна.



### Доверьте нам подбор белья для вас - приходите на бра-фиттинг!

«СЕКРЕТ ФОРМЫ» - бельевого салон экспертного уровня, имеющий большой ассортимент белья в размерной линейке, вариантности кроя чашек, цвете и назначении. Мы не подаём белье в примерочную, мы подбираем его для каждой женщины индивидуально!

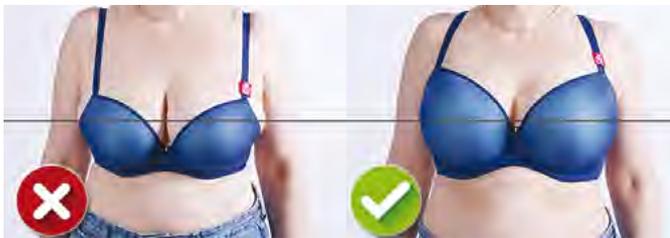
Бра-фиттинг (от англ. bra fitting) – это профессиональный подбор белья и купальников с учетом размера, формы, состояния груди, типа телосложения и физиологических особенностей фигуры. Эта услуга для тех, кто хочет носить правильное и комфортное белье и кто не может найти для себя белье нужного размера в других магазинах.

Примерно 9 из 10 женщин, приходящих к нам в салон «СЕКРЕТ ФОРМЫ» впервые, носят лифчик не того размера, который им нужен. Поэтому в 90% случаев ваше представление о вашем размере изменится. Вы сможете на себе увидеть, как работает комбинация правильного размера и формы бюстгалтера!



### Большая грудь – конец комплексов!

Женщины, щедро одаренные природой, часто переживают из-за большой груди. Как правило, это является результатом плохо подобранного белья, которое, вместо того чтобы подчеркивать красоту груди, создает из нее «пятое колесо». Из-за неподходящего бюстгалтера они испытывают чувство дискомфорта, из-за этого может болеть голова и позвоночник. Сдавленная грудь выглядит бесформенно, а вложенная в слишком большой бюстгалтер - болтается, поэтому женщины стараются хоть как-то ее спрятать, постоянно горбясь. Бретельки впиваются в спину и плечи, то есть мука на целый день обеспечена. И представьте, теперь вы стали обладательницей идеального бюстгалтера! Он отлично поддерживает ваш бюст, не впивается в плечи, его лямки не падают, пояс не уползает вверх, а грудь выглядит в нем высокой и соблазнительной!



Если вы никогда не знали, что существуют такие манипуляции при надевании белья, как: правильно застегнуть пояс, посадить его в нужное место, отрегулировать бретельки, сориентироваться, как уложить грудь в чашечки, расправить чашечки и поставить их в нужное место, - то, знайте, эта «ручная работа» сильно влияет на то, как бюстгалтер будет на вас сидеть. Бра-фиттинг – хорошая штука. Но только в умелых руках!

### Не носите один бюстгалтер вечно!

Пояс бюстгалтера при более или менее регулярном использовании перестает справляться со своими функциями примерно за полгода. Опытные бра-эксперты рекомендуют на исходе этого срока приобретать новый бюстгалтер. Если же вы набираете или теряете вес, проверку (и, скорее всего, смену) бюстгалтера надо производить через каждые 1,5–2 кг.

Вы носите белье каждый день. Оно ближе всего к вашему телу. Инвестируйте свое время в любовь и заботу о себе, и эти инвестиции гарантированно окупятся!

### Комментарий онколога-маммолога медицинского центра «Асклепий»:

Проблема правильного выбора белья является чрезвычайно важной, ведь регулярное ношение неправильно подобранного бюстгалтера может негативно сказаться на вашем здоровье. Слишком тесное белье препятствует нормальному кровотоку, а врезающиеся косточки могут травмировать ткани молочной железы. Неправильно подобранный бюстгалтер изменяет точку приложения веса груди и создает нагрузку на позвоночник, в результате чего женщина может испытывать боли в спине. Поэтому у женщины должно быть белье, в точности подходящее ей по форме и размеру в зависимости от возраста, веса и типа фигуры.



Салон экспертного уровня «СЕКРЕТ ФОРМЫ» Владивосток представляет женское белье и купальники британских марок, которые являются признанными мировыми лидерами в разработке и производстве белья высокого качества, с размером чашки от C(3) до K(12) и объемом под грудью от 60 до 120 см.

Отличительные особенности белья от английских производителей - уникальные конструкторские разработки для поддержки бюста, а также комфорт, который редко встретишь в белье. Бюстгалтеры искусно выполнены из новейших высокотехнологичных материалов, которые одновременно отлично держат форму груди, очень приятны в носке, и что важно, сохраняют свои качества после многих стирок и каждодневной носки. Над разработкой кроя бюстгалтеров работают блестящие конструкторы, тесно сотрудничающие с врачами маммологами и неврологами.

Каждое изделие, представленное в салоне «СЕКРЕТ ФОРМЫ», совмещает в себе четыре главных принципа: **Поддержка! Комфорт! Качество! Красота!**

Для нас очень важно научить женщин не просто быть красивыми, а оставаться красивыми. Мы сэкономим ваше время, силы и здоровье! Приезжайте, мы будем рады вам. Правильно подобранное белье – не роскошь, а жизненная необходимость для каждой женщины.

  
секрет формы  
B-C Lingerie D-K

**Бельевой салон экспертного уровня**

г. Владивосток, проспект Острякова, 13,  
ТЦ «Первореченский», 2 этаж, бутик Д9

 secret\_form\_vl

Тел. +7 914 714 1343



# Эрозия шейки матки: лечить или наблюдать?

Эрозия шейки матки – это диагноз, который обычно вызывает у женщин множество вопросов. Одни гинекологи считают, что эрозия шейки матки — это медицинский миф, не требующий лечения, другие уверяют своих пациенток, что эрозия является опасным заболеванием, при котором надо настроиться на серьезную и длительную терапию. Как же быть современным женщинам?

- Что такое эрозия шейки матки и как много женщин с этим сталкивается?

- Под диагнозом «эрозия шейки матки» часто подразумевают любые изменения, выявляемые при осмотре на шейке матки и вокруг цервикаль-



Рассказывает специалист:

**Идельгужина  
Светлана Владимировна**  
врач акушер-гинеколог

ного канала. Но, на самом деле, истинная эрозия не так часто встречается в практике, в основном выявляется эктопия (или «псевдоэрозия») шейки матки. По статистике, каждая вторая женщина сталкивается с эктопией шейки матки в определенные периоды своей жизни.

При обычном осмотре в зеркалах эрозия и эктопия имеют схожую картину и представляют собой участок ярко-

красного цвета вокруг наружного зева цервикального канала. Несмотря на схожесть, каждое из этих состояний имеет свои особенности течения, а также диагностики и лечения.

- Расскажите подробнее об этих видах эрозии. Какие из них - норма, а какие требуют незамедлительного лечения?

- Эктопия шейки матки рассматривается как нормальное физиологическое

явление, которое обычно не требует лечения. При эктопии происходит смещение цилиндрического эпителия за пределы цервикального канала на наружную поверхность шейки матки – то есть никакого нарушения целостности тканей нет. В большинстве случаев это связано с нестабильным гормональным фоном - например, в подростковый период или во время беременности. Наличие эктопии – это повод для регулярного наблюдения у гинеколога, а не заболевание, требующее радикального лечения.

Так называемая «истинная» эрозия представляет собой патологический процесс, характеризующийся повреждением эпителия влажной части шейки матки. Чаще всего она развивается из-за воспаления, чему могут способствовать инфекции, передающиеся половым путем. Кроме того, причина повреждения эпителия может быть в результате травм шейки матки, полученных во время родов, аборта или хирургических манипуляций. Такие эрозии устраняются достаточно легко при адекватном своевременном лечении.

**- На какие симптомы эрозии следует обратить внимание?**

- Эрозия шейки матки протекает практически бессимптомно, не вызывая болевых ощущений. Из возможных жалоб следует обратить внимание на изменение характера выделений – они могут быть желтоватыми, зеленоватыми, творожистыми или кровянистыми, от скудных до обильных. К этим проявлениям нередко добавляется зуд и жжение, а также дискомфорт при половом акте.

**- В чем заключается диагностика эрозии, какие обследования следует регулярно проходить?**

- Чтобы не пропустить эрозию шейки матки, каждой женщине необходимо посещать врача-гинеколога один раз в год. Врач может обнаружить эрозию при обычном визуальном осмотре в зеркалах. Дополнительно можно провести кольпоскопию – осмотр шейки матки под микроскопом, который позволит оценить эпителий и, в зависимости от этого, назначить лечение или наблюдение. Кроме того, гинеколог возьмет мазки на флору и онкоци-

тологию - анализы покажут, имеются ли воспалительный процесс и атипичные клетки (предрасположенность к раку).

Эрозия опасна тем, что она может послужить фоном для развития рака шейки матки - ведь в поврежденную поверхность шейки легко и глубоко внедряются онкогенные типы виру-

саточно, в ход идут хирургические методы лечения.

Прижигать эрозию не нужно! Много лет назад эрозию действительно лечили таким методом, но из-за значительного травматизма такой процедуры и остающихся на шейке матки рубцов, от нее отказались уже практически везде.

---

*Факт: Рак шейки матки занимает второе место по распространенности злокачественных новообразований у женщин после рака молочной железы. В то же время, рак шейки матки - заболевание, возникновение которого можно предупредить или же полностью излечить! Для этого необходимо вовремя выявить изменения в клетках шейки матки, предрасполагающие к развитию опухоли или указывающие на начальные этапы онкологических превращений.*

---

са папилломы человека. Учитывая, что разными типами ВПЧ заражено огромное количество людей, ведущих половую жизнь, тревога небезосновательна. Всем пациенткам с выявленными патологическими изменениями шейки матки рекомендуется проводить обследование на выявление вируса папилломы человека. При необходимости врач также может назначить проведение прицельной биопсии шейки матки и гистологический анализ полученной ткани.

**- Каким образом происходит лечение эрозии? Обязательно ли ее прижигать?**

- Прежде чем лечить эрозию, нужно разобраться, почему она возникла. Для этого, помимо уже названных анализов, придется сдать мазки на инфекции, передаваемые половым путем. Также необходимо сдать анализы крови на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С и проверить, все ли в порядке с гормонами. Если причина эрозии – в гормональном дисбалансе или половых инфекциях, то лечение может ограничиться лекарственной терапией. Когда консервативных мер недо-

Современные технологии позволяют произвести лечение эрозии шейки матки безопасным и безболезненным способом. Патологически измененная ткань при эрозии удаляется при помощи радиоволн, криодеструкции и лазерокоагуляции. В медицинском центре «Асклепий» это можно сделать радиоволновым методом с помощью аппарата «Сургитрон». Преимущество такого метода в простоте и безопасности его использования: на шейке матки не остается рубцов. Кроме того, радиоволновой метод применяется в амбулаторных условиях под местной анестезией, а значит, не потребуются открывать больничный лист и проходить длительный восстановительный период.

Помните, что вовремя проведенное лечение уберегает от развития осложнений и возвращает здоровье! К тому же, своевременная диагностика и лечение эрозии шейки матки – это способ вторичной профилактики рака шейки матки. Не экономьте на себе и своем здоровье! Не забывайте посещать гинеколога, которому вы доверяете, - сделать это один раз в год не так уж и сложно.



# Ступенька к новой жизни

Современная женщина после 45 лет ощущает себя переживающей второе рождение. Как правило, у нее уже выстроена карьера, выросли дети, перед ней открывается целый мир возможностей. Главное при этом — чувствовать себя здоровой и полной сил. Для этого требуется подстраховаться, ведь в свои права вступает физиология... Климатерический период овеян таким количеством мифов, что женщины часто боятся его наступления. Между тем, это естественная фаза развития, к которой можно хорошо подготовиться и продлить возрастной период своей активности. О том, как без проблем перейти на новый уровень жизни, читайте в этой статье.



Рассказывает специалист:

**Ващенко Светлана Николаевна**

д.м.н., врач гинеколог-эндокринолог  
МЦ «Асклепий»

**- Что такое климакс и в какие этапы он происходит?**

- Климакс — это постепенный процесс угасания репродуктивной функции женщины вследствие гормональных изменений в организме. Для многих женщин этот процесс синонимичен старости, а зря: после климакса жизнь переходит на новый качественный уровень. Точно предсказать момент наступления менопаузы у каждой женщины невозможно. Для женщин европейской расы это происходит в среднем в 50-52 года. Бывает, что первые признаки менопаузы женщи-

на начинает замечать до 45 лет, что свидетельствует о раннем климаксе.

Основной признак климакса - отсутствие менструаций. Как правило, изменения цикла начинаются за несколько месяцев до полной остановки, поэтому менопаузу делят на три периода: пременопауза - менструальный цикл начинает менять свой график: то укорачивается, то удлиняется. Менопауза наступает через 12 месяцев с последней менструации. И третий период — постменопауза — это все остальное время жизни женщины.

**- Почему у кого-то климакс наступает быстрее, чем у других?**

- Это зависит от многих факторов. Во-первых, каждая женщина получает индивидуальный фолликулярный запас, который закладывается еще когда она была эмбрионом в полости матки у мамы. И от того, насколько хорошо протекала беременность у матери и как этот запас был реализован в жизни женщины, зависит продолжительность активного репродуктивного периода. Другим фактором является состояние здоровья женщины: нарушения функции яичников, оперативные вмешательства, наличие хронических заболеваний и курение, безусловно, влияют на более раннее начало менопаузы.

Наступление раннего климакса до 45 лет вызвано нарушением функции яичников, и это чревато многими патологическими процессами – например, остеопорозом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Поэтому таким женщинам необходимо сразу же обратиться к врачу для коррекции этого состояния.

**- Какие бывают первые симптомы менопаузы? На что стоит обратить внимание?**

- Обычно женщины отмечают у себя появления приливов, усталость, частую смену настроения, нарушения сна, ночную потливость, головную боль. Также признаками климакса являются сухость кожи и слизистых оболочек, недержание мочи, ломкость ногтей и выпадение волос. Иногда эти симптомы проявляются, когда ещё нет изменений менструального цикла. Они могут предвещать климакс за несколько месяцев или даже лет до его наступления.

Практически у всех представительниц прекрасного пола менопауза не проходит бесследно. Но существуют 20% женщин, которые переносят климакс достаточно легко, не теряя возможности вести привычный образ жизни. Это зависит от общего состояния здоровья, способности адаптироваться к новому жизненному периоду и даже от психологического принятия климакса.

**- При каких признаках надо бежать к гинекологу и какие исследования пройти?**

- Визиты к гинекологу необходимо наносить регулярно в течение всей жизни. В возрасте, предшествующем менопаузе, вне плановых визитов нужно обращаться в случае задержки менструации и появления симптомов, описанных выше. Если вы заметили, как что-либо снижает качество вашей жизни, то я рекомендую дополнительно проконсультироваться с врачом по этому поводу.

Следует помнить, что менопауза - это гормональная перестройка всего организма. И на ее фоне возможны обострения хронических заболеваний и возникновение нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы, щитовидной железы, опорно-двигательного аппарата, молочных желез. Поэтому в этот период стоит более внимательно и осторожно отнестись к своему здоровью! Хорошо, если вы найдете грамотного доктора, который подойдет к проблеме комплексно, с учетом наблюдения за состоянием организма в целом, при необходимости подберет индивидуальную терапию и даст рекомендации по коррекции образа жизни.

**- Каким образом можно улучшить состояние женщины в период климакса?**

- Безусловно, правильно подобранная менопаузальная гормональная терапия - очень важный этап в борьбе с симптомами климакса. Специальный восстановительный курс терапии, которая основана на приеме аналогов женских половых гормонов (эстрогена и прогестерона), поможет значительно улучшить качество жизни. В арсенале врачей есть и альтернативные методы: негормональные препараты, физиотерапия, массаж, гомеопатия, психотерапия. Они также являются отличными помощниками при климактерических расстройствах.

Качество жизни в этот период во многом зависит от нас самих. Никакая волшебная пилюля не заменит здоровый образ жизни: правильное питание, физические упражнения, полноценный сон, отказ от курения

и чрезмерного употребления алкоголя. Иногда только коррекция образа жизни может творить чудеса, поддерживая здоровье и продлевая ощущение молодости, сохраняя радость жизни.

Хочу особо отметить роль регулярной физической нагрузки, которая улучшает качество жизни и сохраняет здоровье в период менопаузы и в постменопаузе. Регулярные занятия фитнесом, йогой, плавание в бассейне не только помогают активизировать обмен веществ, предотвратить остеопороз и избежать ожирения, но и нормализуют эмоциональный фон.

**- Многие женщины по-прежнему боятся принимать гормональные препараты...**

- Бояться гормональных препаратов не надо, но относиться к ним серьезно — необходимо. Врач назначает такую терапию строго индивидуально, только после необходимых обследований и по определенным показаниям. Для некоторых женщин гормональные препараты могут быть противопоказаны – например, если в анамнезе имеются инфаркты, инсульты, онкологические заболевания или присутствует наследственная предрасположенность к тромбофилии.

**- Есть ли хоть какие-то плюсы в менопаузе?**

- Наступление менопаузы совсем не значит, что теперь пришла пора забыть обо всех радостях жизни. После климакса жизнь только начинается! В переводе с греческого, климакс обозначает «лестницу», которая помогает женщине начать новую жизнь, и наконец-то выделить время для себя любимой. Главное, правильно подойти к началу этого ответственного периода. Многие дамы после менопаузы расцветают как внешне, так и внутренне, самосовершенствуются духовно, а их сексуальность еще и поднимается! Как говорила Коко Шанель, женщина может быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и до конца своих дней оставаться неотразимой. Это возможно, когда женщина остается здоровой и счастливой. Будьте внимательны к себе, не забывайте вовремя посещать врача и наслаждайтесь активным долголетием!



# Сама нежность: 10 правил интимной гигиены

Интимная женская гигиена – тема деликатная, о которой стараются говорить как можно меньше. Однако именно недостаток информации становится одной из причин проблем со здоровьем. Ошибки в интимной гигиене могут привести к проблемам, с которыми приходится обращаться к врачу. Мы поговорили с гинекологами медицинского центра «Асклепий» и составили список важных правил по уходу за собой.



1

## Регулярность

Устранять поверхностные загрязнения и продукты работы желёз с внешних половых органов нужно регулярно. Рекомендуется подмываться минимум один раз в сутки, а во время менструации – при каждой смене тампона или прокладки. Не забывайте и о том, что для интимной гигиены нужно выделить себе отдельное полотенце и почаще его менять.



2

## Обычное мыло не подойдет

Классическое мыло, как это ни странно, способствует распространению бактерий, способных вызвать воспаление: оно нарушает баланс pH, а это приводит к гибели лактобактерий. Итогом становится ослабление защитных свойств микрофлоры и размножение болезнетворных микроорганизмов.



3

## Спереди назад

Это правило, наверное, многим покажется очевидным, но всё же проговорим его: движение руки при подмывании всегда должно быть направлено спереди назад. Влагалищная флора безопасна для кишечника, а вот кишечная для влагалища – нет, поэтому нужно стараться не занести бактерии из области ануса в половые органы.



4

### Без фанатизма

В обычном каждодневном режиме интимная гигиена не должна быть чрезмерной. Стремление к гиперчистоте губительно действует на лактобактерии, живущие во влагалище: при частом мытье, да еще с мылом, естественная защита разрушается.

Забудьте про такую процедуру, как спринцевание: никакой пользы она не приносит, а вот разрушить тонко сбалансированную микросреду влагалища может легко. При наличии скрытой инфекции это ещё и верный способ загнать её в расположенные выше органы. Слизистые оболочки внутри тела вообще не нуждаются в очищении, поэтому ещё раз повторим: мыть нужно только то, что расположено снаружи, и без мочалки.



5

### Используйте специальные гели

Существуют и специальные средства для интимной гигиены – их можно найти в любой аптеке. Во-первых, они мягкие, часто с увлажняющими компонентами и без излишних ароматизаторов, которые могут вызывать раздражение или аллергическую реакцию со стороны нежной слизистой. Во-вторых, кислотность (значение pH) у таких средств находится на уровне, лучше всего подходящем интимной зоне.

Правда, стоит поговорить о выборе такого средства с врачом-гинекологом. Чаще всего встречаются кислые (с низким pH) или нейтральные. Нейтральные призваны просто заменить мыло, то есть служить дополняющим воду средством гигиены. Гели с более высокой кислотностью помогают в лечении и профилактике определённого типа вагинитов. Важно не ошибиться, поэтому задайте вопрос своему гинекологу об интимном геле, подходящем именно вам.



6

### Ежедневки — не средство гигиены

Прокладки защищают белье от выделений, но никак не улучшают уровень гигиены половых органов, а могут ещё и навредить. Гинекологи рассказывают, что прокладки слишком интенсивно впитывают секрет небольших желёз, расположенных в преддверии влагалища. Железы начинают работать изо всех сил, но вульва всё равно может остаться без необходимого ей защитного



7

### Внимание на бельё

Рекомендация выбирать хлопковое бельё вместо синтетического может казаться скучной, но плотно прилегающие полиэстеровые трусы действительно могут нанести вред: тепло под ними не отводится как следует, кожа потеет, бактерии и грибки стремительно размножаются. Если вы ещё и живёте в жарком климате, то рискуете часто лечить обострения молочницы — хотя для профилактики может быть достаточно пересмотреть свой выбор нижнего белья и уделить дополнительное внимание гигиене.



8

### Влажная среда вредна

Длительная влага в интимной зоне - идеальное состояние для развития инфекции. Поэтому летом следите за тем, чтобы не оставаться долгое время в мокром купальнике. После интенсивной тренировки, если у вас от пота намокло белье, лучше переодеться в сухое и чистое. Обязательно принимайте душ после занятия.



9

### Критические дни — не для пляжного отдыха

Купаться в критические дни не рекомендуется, даже с тампоном. В него впитывается влага с бактериями и остается там. Если в водоеме не очень чисто, то знайте, что кровь - хорошая среда для развития патогенных бактерий. В дни менструации не стоит находиться пляже под прямым солнцем - перегрев может усилить кровяные выделения.



10

### Следите за окружающей обстановкой

Некоторые люди привыкли ходить дома без одежды, чтобы тело дышало. Но будьте аккуратны: не садитесь на грязные поверхности - стулья, где сидели гости, кошки или собака ставила лапки. В отелях не стоит спать в кровати без нижнего белья, даже если вам кажется, что белье пахнет свежестью - всегда есть риск подхватить инфекцию.



## «Я еще не готова»: выбираем метод контрацепции

В наши дни молодые девушки не спешат заводить детей сразу после того, как закончили институт или вышли замуж. Многие сперва хотят построить карьеру, увидеть разные страны, а лишь потом подарить миру новую жизнь. Как защитить себя от нежелательной беременности и выбрать современный, а главное, безопасный способ контрацепции, читайте в этой статье.

– Какие контрацептивы самые популярные в современном мире?  
- Начну с того, что существуют барьерные контрацептивы – это всеми



Рассказывает специалист:

**Болычева Татьяна Валентиновна**  
врач акушер-гинеколог  
МЦ «Асклепий»

известный презерватив, химическая контрацепция - свечи и таблетки, которые вводятся во влагалище. Также есть гормональная контрацепция, к которой относятся таблетки, пластыри, подкожные имплантаты, а также внутриматочная контрацепция (ВМК). Сейчас есть внутриматочный контрацептив с гормональным эффектом – «Мирена».

Любой вид контрацепции имеет свои показания и противопоказания. Для молодых людей, которые пока не определились с выбором постоянного полового партнера, безусловно, самым подходящим средством станет презерватив, так как он предохраняет от инфекций, передающихся половым путем, в том числе и от вируса папилломы человека (ВПЧ).

Наиболее современным и всеобъемлющим методом контрацепции является гормональный. Помимо контрацептивных свойств, также можно добиться лечебных и косметических эффектов. Например, оральные контрацептивы, или попросту таблетки, могут назначаться девушкам, у которых имеются проблемы с кожей – акне в различных стадиях.

**– Бытует мнение, что гормональные таблетки могут быть опасны и во время приема, и после отмены. Так ли это?**

- Все наши страхи и опасения на счет оральной контрацепции родом от старшего поколения – от наших мам и бабушек. Оральная контрацепция существует уже более полувека, и ранее таблетки содержали более высокую дозу гормона и изготавливались из менее качественного сырья, чем сейчас, а поэтому имели выраженные побочные эффекты – набор веса, тошноту, мигрени. Медицинская наука не стоит на месте, и ученые постоянно совершенствуют препараты. Сегодняшние гормональные контрацептивы серьезных и ощутимых побочных эффектов не имеют.

Что касается отмены, то если изначально женщина была здорова в репродуктивном плане, то применение гормональных контрацептивов ей никаким образом не повредит, и после отмены таблеток она сможет забеременеть в первый же месяц. Если же у женщины изначально были отклонения в работе яичников, то по окончании приема гормональных препаратов проблемы могут продолжиться. Такое мнение могло появиться из-за того, что до назначения таблеток девушке не нужна была беременность, а после отмены желание появилось, а зачать ребенка не получается, вот все проблемы женщина и списывает на гормональные препараты. А на самом деле, об имеющихся проблемах с созреванием яйцеклеток в яичниках она не знала.

**– Как современной девушке подобрать идеальный для себя способ контрацепции?**

- Сразу хочу сказать, что идеального контрацептива не существует. Если

бы такой изобрели, то не было бы такого разнообразия контрацептивных препаратов. То, что подходит одной девушке, может не подойти другой, поэтому существуют различные способы контрацепции.

Для начала необходимо обратиться к доктору, который предоставит информацию по всему арсеналу противозачаточных современных средств,

способ предохранения от беременности.

Понять, противопоказан или нет прием гормональных контрацептивов, может врач. Основным методом назначения гормональных препаратов является сбор анамнеза, то есть опрос пациентки. В процессе беседы врач выясняет информацию о здоровье девушки, а также о болезнях ее

---

## *С помощью врача можно подобрать контрацептив, который подойдет женщине лучше всего*

---

а пациентка уже с помощью врача сможет подобрать то, что для нее подходит лучше всего. Кто-то стремительно живет и часто не знает, где окажется вечером: такие девушки могут пропустить прием гормонального контрацептива, поэтому удобнее воспользоваться презервативом или установить влагалищное кольцо. А для кого-то не составит проблем пить таблетки в одно время каждый день.

**– Нужно ли перед назначением гормональной контрацепции обследоваться на гормоны?**

- Это убеждение является мифом. Обследование на гормоны не играет никакой роли для назначения гормональных контрацептивов, потому что они все состоят из двух компонентов: эстрогена и гестагена. Различие состоит лишь в виде гестагена и количестве эстрогенного компонента. В остальном они все схожи, и проводить гормональное исследование в данном случае просто бессмысленно.

**– Чем чревато само назначение гормональных препаратов?**

- Один из наиболее неблагоприятных моментов – это то, что на фоне приема гормональных контрацептивов повышается свертываемость крови. Если у женщины изначально имеется генетическая патология в этой системе организма, а таких женщин сейчас немало, то категорически противопоказано использовать комбинированную гормональную контрацепцию. В таких случаях стоит подобрать другой

родственников. Если есть какие-то предпосылки к одному из противопоказаний, то назначается дополнительное обследование. Если же все у девушки нормально, то врач принимает решение о назначении того или иного препарата.

**- Можно ли нерожавшей женщине ставить внутриматочную спираль?**

- Внутриматочная контрацепция является инвазивным методом, который способен вызвать воспалительные заболевания органов малого таза, спровоцировать развитие эндометриоза матки, нарушения менструального цикла. Сейчас во всем мире все больше отходят от этого вида контрацепции. В любом случае, он может быть рекомендован женщинам, уже выполнившим свою репродуктивную программу. Исключение составляет внутриматочная система «Мирена», которая обладает лечебными эффектами и может быть рекомендована женщинам в любом возрасте при сочетании необходимости в контрацепции и лечении.

Подводя итог, можно сказать, что среди всего разнообразия методов контрацепции можно выбрать тот, который подойдет лучшего всего данной конкретной женщине, исходя из ее запроса. Определиться в таком важном и деликатном вопросе помогут опытные гинекологи медицинского центра «Асклепий», которые смогут ответить на все вопросы, волнующие пациентов, а также сопровождать их весь период использования контрацептивов.



# Можно ли продлить мужскую молодость?

Пожилой возраст – самая неожиданная из всех вещей, которая случается с мужчиной. В 50-55 лет многие представители сильного пола вдруг замечают, что куда-то исчезли оптимизм, энергия, интерес к жизни, уступив место умственной и физической усталости. Но больше всего пугают возникающие сложности в сексуальной сфере. Существует ли мужской климакс и что можно с этим сделать, рассказывает уролог-андролог медицинского центра «Асклепий».

**- Существует ли андропауза у мужчин? В каком возрасте мужчина может с ней столкнуться?**

- Андропауза действительно существует, это физиологическая перестройка мужского организма, связанная с возрастом. У мужчин этот процесс такой же естественный, как и у женщин в период менопаузы. Мужской климакс характеризуется снижением уровня гормона тестостерона. Его не зря называют гормоном, который в буквальном смысле делает человека мужчиной. Наступательный, деятельный, инициативный, бесстрашный, азартный – так выглядит мужчина, у

которого нет проблем с тестостероном.

Возрастные рамки наступления андропаузы индивидуальны - в среднем от 45 до 60 лет. Но в последние годы она все чаще встречается и у молодых мужчин. Неправильное питание, бесконтрольный прием спортивного питания и других биодобавок, сильные стрессовые ситуации, сложности во взаимоотношениях с противоположным полом - все это может негативно сказаться на мужском здоровье и развернуть биологические часы в сторону старения.

**- На какие симптомы андропauзы нужно обратить внимание?**

- Самый главный симптом – снижение либидо. Большинство предпочитают не замечать андропauзу, считают, что если закрыть глаза, то она пройдет незаметно, сама собой. Но некоторые мужчины переносят ее тяжело: у них возникают головокружение, бессонница, сердцебиение и периодические онемения рук и ног. Мужчины во время климакса удивляют окружающих своей эмоциональной нестабильностью, раздражительностью и необоснованной обидчивостью. Но никто из нас не допускает мысли, что причина всему этому - андропauза.

**- Что нужно делать мужчине, если он заметил у себя эти симптомы?**

- Очевидно, что стоит посетить уролога-андролога. Обычно мужчины стесняются обращаться к врачу за помощью, а зря. Проблема андропauзы гораздо серьезней, чем думают мужчины, и зачастую решить ее можно только с помощью специалиста. Но они упорно не идут к врачу, потому что стыдятся, а порой и боятся, что их «посадят на таблетки». Многие мужчины находят андропauзе удобное объяснение – мол, я свое уже «отжил». Но это абсолютно не правильно. Можно найти причины, почему это произошло, и найти пути решения проблемы, для этого и нужен врач.

А чтобы не пропустить андропauзу и не допустить развития заболеваний мужской половой сферы, необходимо раз в год посещать уролога с профилактической целью. Это должно стать правилом для каждого представителя сильного пола, даже при отсутствии жалоб.

**- Каким образом можно продлить мужскую молодость?**

- Сегодня в арсенале врачей есть препараты, которые помогут уменьшить проявления андропauзы. В большинстве случаев эффективным решением проблем, связанных с дефицитом тестостерона, является заместительная гормонотерапия. Мужчины, которые прошли курс лечения, буквально расцветают: у них появляются силы и оптимизм, налаживаются отношения в семье и на работе, и самое важное – они живут полной насыщенной жизнью. Разумеется, назначить терапию может только врач после тщательного обследования и с учетом индивидуальных особенностей пациента.

Но не стоит надеяться только на лекарства, многое зависит и от самого мужчины. На снижение уровня тестостерона влияет курение, алкоголь, ожирение, повышенный холестерин. Иногда достаточно упорядочить режим дня, внедрить регулярные занятия спортом, пройти курс физиотера-

певтических процедур - и организм сам восстановит гормональный баланс.

**- Как насчет половой жизни в этот период?**

- Хочу заверить, что воздержание только усугубляет возрастное снижение интенсивности выработки спермы. Сексуальная функция жизненно важна. Если человек перестанет пить воду – он умрет через три дня. Без еды – через месяц-полтора. Но когда мужчина отказывается от сексуальной функции, его организм перестраивается на саморазрушение в тот же момент. Поэтому идеально иметь постоянного и понимающего полового партнера.

**- Как можно себе помочь в период андропauзы?**

- Помните, что протекание этого периода в вашей жизни в существенной мере зависит от вас. Посетите врача, если заметите у себя признаки андропauзы и не бойтесь задавать вопросы – специалист развеет ваши сомнения, а также подберет наилучший способ облегчения состояния.

- Принимайте здоровую пищу, богатую витамином С и фолиевой кислотой. Два этих компонента помогают поддерживать количество половых гормонов на соответствующем уровне. Кроме того, правильная диета позволит избежать прибавления в весе.

- Повышайте физическую активность – даже умеренные, но систематические физические нагрузки существенно увеличивают уровень тестостерона в крови. Кроме того, упражнения способствуют выработке гормонов счастья, а потому позволяют почувствовать себя лучше не только физически, но и психологически.

- Сходите в кино, в боулинг, запланируйте совместное мероприятие с друзьями. Такие действия могут поднять вам настроение и улучшить самочувствие.

- Сосредоточьтесь на себе. Это время, когда вы можете сосредоточиться на своих потребностях, заново открыть себя и своего партнера, открыть новые увлечения.

**Комментирует д.м.н., врач гинеколог-эндокринолог Светлана Николаевна Ващенко:**

- Мужчинам следует помнить, что снижение половых гормонов происходит постепенно. И если раньше у вас горели глаза при виде короткой юбки и стройных женских ног, а сейчас уже нет, то это все «проделки» упавшего тестостерона. Если вовремя обнаружить начало его снижения, то можно скорректировать это состояние и значительно улучшить качество жизни. У нас есть пациенты - мужчины, которым уже за 60 лет, а уровню их тестостерона могут позавидовать многие молодые мужчины. Они живут активной и полноценной жизнью, а все потому, что заботятся о своем здоровье, регулярно проходят обследование и следуют советам докторов.

Как врач гинеколог-эндокринолог, хочу отметить, что для женского здоровья регулярные сексуальные отношения также важны. Сексуальная активность у женщины увеличивается после родов и может длиться даже после менопаузы. Неудовлетворенность в этой сфере приводит к гормональным нарушениям, на фоне застойных процессов присоединяются бактерии и вирусы, которые могут провоцировать воспалительные заболевания. Поэтому мужчине не стоит забывать о здоровье своей женщины. Помните, что во многом и от вашего внимания к любимой зависит ее благополучие. Берегите друг друга и будьте здоровы!



# Простатит и мужское бесплодие – есть ли связь?

Почти половина мужчин хоть раз сталкивается с простатитом. Это заболевание неприятно не только своими симптомами, но и прямым влиянием на возможность пары зачать и родить ребенка. Секрет победы кроется в своевременном и грамотно подобранном лечении. Как вовремя заметить первые сигналы и как стать отцом при воспалении простаты, рассказываем в нашей статье.

**- Ольга Алексеевна, расскажите, пожалуйста, что представляет собой простатит и какой контингент мужчин более подвержен этой болезни?**

- Простатит – это воспалительное заболевание предстательной железы. На сегодняшний день это распространенное заболевание мочеполо-



Рассказывает специалист:

**Серых Ольга Алексеевна**

врач-уролог  
МЦ «Асклепий»

вой системы у мужчин. Если раньше считалось, что риск развития этой патологии существенно увеличивается после достижения представителем сильного пола 40-летнего возраста, то в настоящее время врачей не удивляет, но, безусловно, очень огорчает не менее частая обращаемость молодых мужчин с таким нарушением. Возрастной порог простатита значительно снизился, и во многом это обусловлено современным образом жизни: с приходом новых технологий у большей части населения работа

приобрела офисный характер - соответственно, малоподвижный образ жизни для многих мужчин стал нормой и неотъемлемой составляющей их деятельности.

Нерациональное питание, вредные привычки, ухудшение экологии также можно отнести к тенденциям нашего времени. Как результат – снижение иммунитета и повышенный риск развития инфекционных и воспалительных заболеваний, в том числе интимной сферы. Также добавьте сюда

нередко беспорядочную, особенно у молодого поколения, трату половой энергии, которая в перспективе может иметь ряд отрицательных последствий. Поэтому у нас на приемах мы часто видим не только мужчин солидного возраста, но и молодых ребят, столкнувшихся с такой проблемой, как простатит.

**- Какие формы простатита встречаются чаще всего?**

- Различают бактериальную и абактериальную форму простатита. Бактериальный простатит может быть вызван инфекциями, передаваемыми половым путем (хламидии, вирус герпеса, трихомонады, уреоплазма, микоплазма), микроорганизмами условно-патогенной флоры, которые попадают в ткань простаты восходящим путем из уретры, а также гематогенным путем из отдельных очагов инфекции (тонзиллит, кариес и др.). Застойные явления в области малого таза, гормональный дисбаланс, сбой иммунной системы, переохлаждение организма, стрессы являются predisposing факторами к возникновению простатита.

Острый простатит проявляется выраженной интоксикацией организма, повышенной температурой до 38-40°C, ознобами. В стадии обострения характерны дизурические расстройства, сильная задержка мочеиспускания, резкие, пульсирующие боли в промежности. Очевидно, что с такими симптомами пациенты не идут, а фактически бегут на прием к специалисту. 90% таких обратившихся, ввиду ярко выраженных симптоматики и экстренности ситуации, мы вынуждены госпитализировать в стационар. При этом, помимо консервативных методов, экстренным пациентам нередко требуется и хирургическое вмешательство на предстательной железе.

При первичном хроническом простатите больные могут отмечать незначительное усиление болей при мочеиспускании, слабые боли в промежности, скудные выделения из уретры, повышение температуры до субфебрильных значений, боли в нижней части спины (иррадирующие от воспаленной предстательной железы), общую утомляемость, снижение ка-

чества сексуальной жизни. Но бывает и так, что больной на протяжении достаточного длительного времени может не предъявлять никаких жалоб из-за стертости картины заболевания и отсутствия характерных признаков болезни. А иногда, как я уже сказала, болезнь маскируется под пояснично-крестцовый остеохондроз, заставляя больного ошибочно устранять лишь сопутствующие симптомы основного заболевания. Вследствие этого, па-

подвижность и обогащение сперматозоидов различными компонентами). При воспалительном процессе изменения секрета простаты могут отразиться на мужской фертильности - сперматозоиды становятся вялыми и малоактивными, нарушается их морфологическая структура. Некоторые инфекции, которые вызывают простатит, могут быть одной из причин выкидышей, замерших и внематочных беременностей. Поэтому урологи советуют мужчинам

---

*Урологи советуют мужчинам не полагаться «на авось» при планировании ребенка, а обязательно обследоваться - даже если отсутствуют симптомы простатита*

---

циент обращается к урологу с уже запущенным простатитом, требующим более длительного лечения.

**- Какие симптомы должны насторожить мужчину?**

- Любые, даже незначительные проблемы с мочеиспусканием (включая болевой синдром, жжение), учащенные позывы к мочеиспусканию (особенно в ночное время), трудности с дефекацией, режущие или ноющие боли в нижней части живота, наличие в моче каких-либо включений или примеси крови, нарушение эрективной функции, неприятные ощущения при половом акте - все это сигналы того, что нужно срочно обратиться к урологу!

Из осложнений острого простатита можно отметить восходящую инфекцию - распространение воспалительного процесса на мочевой пузырь и почки (цистит, пиелонефрит), а также формирование абсцесса предстательной железы, часто приводящего к хирургическому лечению. Кроме того, в случае неграмотного или несвоевременного лечения может происходить хронизация заболевания. На запущенной стадии хронического простатита мужчина может столкнуться с эректильной дисфункцией и... бесплодием.

**- Как простатит может повлиять на зачатие?**

- Секрет предстательной железы является компонентом спермы и отвечает за многие ее характеристики (например,

не полагаться «на авось» при планировании ребенка, а обязательно обследоваться – даже если отсутствуют выраженные симптомы данного заболевания. Если у мужчины будет выявлен простатит, ему нужно пролечиться до начала планирования беременности и добиться удовлетворительных результатов анализов.

**- Насколько успешно излечивается простатит и его последствия?**

- Диагноз «простатит», выставленный мужчинам, и правда, часто ассоциируется с бесплодием. Но на самом деле, это не приговор, и своевременное обращение к врачу, грамотное назначенное лечение и соблюдение профилактических мер значительно снижают риск возможных осложнений. Докторами МЦ «Асклепий» подбирается индивидуальная схема лечения, основанная на доказательной медицине и учитывающая особенности каждого конкретного пациента.

А чтобы никогда не столкнуться с проблемой простатита, мы рекомендуем нашим дорогим мужчинам избегать переохлаждений, чередовать сидячую работу с периодами физической активности, регулярно и полноценно питаться. Одной из предупреждающих развитие простатита мер также является нормализация половой жизни, профилактика инфекций, передаваемых половым путем, санация очагов инфекций и регулярный осмотр у специалистов. Берегите себя и будьте здоровы!



# 7 здоровых привычек для настоящего мужчины

Факт остается фактом: мужчины не привыкли следить за своим здоровьем. Этим отчасти объясняется более низкая продолжительность их жизни по сравнению с женской половиной человечества. Хотите продлить свою жизнь более чем на десять лет? Новое исследование говорит, что вы сможете это сделать, если приобретете 7 полезных привычек. Специально для мужчин мы подобрали список привычек, которые помогут чувствовать себя здоровым и полным сил, а также избежать многих болезней.



### 1

#### Будьте активны

Важным условием здоровья и долголетия являются ежедневные умеренные упражнения. К тому же, физическая сила дает вам чувство смелости и уверенности в себе. Не обязательно ходить в тренажерный зал – стать сильным и подтянутым можно с помощью простой зарядки с приседаниями, отжиманиями и прочим. Главное, заниматься регулярно, желательно по утрам. Это не только будет способствовать наращиванию мышц, но и позволит чувствовать себя бодрым целый день. В течение дня старайтесь больше двигаться и чаще ходить пешком.

### 2

#### Уделите внимание тому, что едите

Пересмотрите свой рацион питания, отдавая предпочтение более полезным продуктам (например, кефиру в качестве перекуса, а не сэндвичу или шоколадному батончику). Включите в рацион больше свежих овощей и фруктов. Питайтесь регулярно: отсутствие какого-либо режима и слишком длинные перерывы между приемами пищи негативно сказываются на здоровье. И заведите привычку пить не менее 6-8 стаканов чистой воды ежедневно, первый стакан выпивайте утром на пустой желудок.

### 3

#### Учитесь справляться со стрессами

Трудно в это поверить, но многие заболевания имеют психосоматическую природу, то есть вы вполне можете заболеть, когда нервничаете. Чтобы этого не происходило, постарайтесь отвлекаться от стрессовых ситуаций, например, с помощью спорта. Сохранение положительного настроения на высоте поможет преодолевать стрессовые ситуации и чувствовать себя счастливым в любые периоды жизни.

### 4

#### Избегайте недосыпания

Чтобы поддерживать иммунную систему в боевой готовности, нужно спать от 8 до 10 часов каждый день. Качественный сон необходим и для перезагрузки нашего тела, восстановления тканей и компенсации стресса, полученного в течение дня. Не позволяйте ночным бодрствованиям превратиться в разрушительный цикл.

### 5

#### Практикуйте регулярный секс

Важно вести регулярную половую жизнь, стараться не допускать на своем интимном фронте ситуаций, когда «то густо, то пусто». Качественный секс позволяет избежать застойных явлений, которые приводят к нарушениям в функционировании предстательной железы.

### 6

#### Тренируйте мозг

Глупо думать, что взрослому мужчине уже нечему учиться. Как мы знаем, клетки мозга с каждым годом отмирают одна за другой, поэтому в преклонном возрасте люди нередко сталкиваются со слабоумием. Чтобы этого не произошло, нужно тренировать свой мозг изо дня в день. Начните изучать новый иностранный язык или освойте игру на любимом музыкальном инструменте.

### 7

#### Заглядывайте к врачу

Все прекрасно знают: болезнь легче предупредить, чем вылечить, но не всегда мужчины подтверждают это знание действием. Однако привычным посещением врача обычно считается визит «по факту»: только когда что-то беспокоит. Врачи рекомендуют мужчинам каждый год проходить профилактические осмотры, особенно важно посещать уролога.

# Успех мужчины – в его простате!

Здоровье и сексуальная активность мужчины напрямую зависят от состояния предстательной железы. Ведь не случайно простату называют вторым сердцем мужчины. Этот орган, имеющий огромное значение для поддержания мужской половой функции, является одним из самых частых источников проблем со здоровьем у сильной половины человечества в зрелом и пожилом возрасте. О том, как сохранить здоровье простаты, читайте в этой статье.

По разным данным, до половины представителей мужского населения Земли в возрасте от 20 до 50 лет сталкивались с симптомами простатита. Одним из наиболее тяжелых его последствий является рак предстательной железы, занимающий, согласно данным ВОЗ, второе место по распространенности онкологических заболеваний у мужчин. Именно поэтому каждый мужчина просто обязан следить за своим здоровьем, своевременно обращаться к врачу и проходить лабораторное обследование.

## Знание начинается с информации

Первым шагом к получению информации о состоянии предстательной железы является тест на общий ПСА – опухолевый маркер, определение которого проводится в сыворотке венозной крови. Он обычно выполняется во время ежегодного медицинского осмотра. Если уровень ПСА повышен, это указывает на то, что пациенту нужно получить больше информации о состоянии своей предстательной железы и проконсультироваться с врачом-урологом.

Однако повышенный уровень ПСА не всегда означает наличие опухоли в предстательной железе. Это может возникнуть из-за наличия инфекций, доброкачественной гиперплазии предстательной железы, травмы,

чрезмерных физических нагрузок, приема лекарственных препаратов и др. Поэтому результаты ПСА зачастую могут потребовать уточнения диагноза и проведения дополнительных методов обследования пациента.

## Простой анализ крови для лучшей выявляемости рака предстательной железы

Определение уровня общего ПСА носит оценочный характер и не позволяет в достаточной мере определить состояние предстательной железы. На сегодняшний день существует в три раза более эффективное лабораторное исследование – Индекс Здоровья Простаты (PHI). Это исследование позволит пациенту и врачу своевременно принять решение о необходимости выполнения довольно болезненной и небезопасной процедуры – биопсии простаты с целью диагностики и установления диагноза.

Индекс Здоровья Простаты (PHI) – это простой неинвазивный тест. Для исследования необходима лишь венозная кровь, взятая натощак. За одно взятие крови, при определении PHI врач и пациент получают одновременно четыре важнейших показателя.

Научно доказано, что PHI позволяет сократить количество необоснованных биопсий предстательной железы, помогает выявить агрессивные формы рака предстательной железы и отнестись спорных пациентов в группу динамического наблюдения. Величина PHI дает более точную информацию о том, что означает повышенный уровень общего ПСА и о вероятности выявления рака предстательной железы при биопсии.

Исследования крови происходит на уникальном запатентованном авто-



матическом оборудовании и реактивах компании Beckman Coulter, США. До настоящего времени Индекс Здоровья Простаты был доступен только в Москве, в связи с чем возникали определенные сложности в обработке биологического материала. Кроме того, за счет транспортировки значительно ухудшалась достоверность исследования, а стоимость была завышена. Сегодня мужчины со всего Дальнего Востока могут пройти это обследование в медицинском центре «Асклепий», где установлено собственное оборудование.

Исследование Индекс Здоровья Простаты рекомендовано ведущими зарубежными и российскими медицинскими организациями. Комплексный анализ PHI дает важную информацию, в котором нуждается каждый мужчина. Узнайте свой Индекс PHI и будьте уверены в своем здоровье!



# Эректильная дисфункция: не болезнь, а симптом

Столкнувшись с проблемой полового бессилия, мужчины чаще всего уходят в себя, избегая визитов к врачу и пытаясь решить проблему самостоятельно с помощью широко разрекламированных аптечных средств. Однако такой подход никогда не приносит ожидаемого результата. Между тем, современное лечение способно вернуть мужчине радость полноценной сексуальной жизни даже в сложных случаях. Каковы причины проблем с эрекцией, что с этим можно сделать и как сохранить потенцию и уверенность в себе на долгие годы?

- Что такое эректильная дисфункция и почему нельзя ее называть словом «импотенция»?

- Термин «импотенция», честно говоря, давно устарел. Это понятие



Рассказывает специалист:

**Шалаева Анна Константиновна**  
уролог-андролог  
МЦ «Асклепий»

всегда считалось оскорбительным для представителей сильной половины человечества. Не секрет, что слово «импотент» даже использовали в обиходе, чтобы как-то задеть, обидеть мужчину, нанести удар по его самооценке. С 1992 года термин «эректильная дисфункция» официально сменил устаревшее определение «импотенция». Врачи-урологи всего мира договорились понимать под данным понятием неспособность достигать и поддерживать эрекцию, которая была бы достаточной для совершения удовлетворительного полового акта. Говорить о наличии

такого расстройства можно только в случае если трудности с эрекцией во время полового общения наблюдаются в течение трех месяцев.

Важно знать, что эректильная дисфункция – это не заболевание, а симптом – следствие другого, вполне конкретного, имеющего нарушения в работе организма. Современная медицина не рассматривает половое бессилие как отдельную, изолированную патологию. А потому очевидно, что лечить нужно ту проблему, которая к ней привела. Если устранить причину, симптом уйдет сам.

**- Как много мужчин имеет проблемы с эрекцией?**

- Состояния, связанные с эректильной дисфункцией, значительно помолодели: все чаще с этой проблемой кабинет уролога-андролога переступают пациенты, которым нет и 30 лет. Основной контингент пациентов, испытывающих трудности с нарушением эрекции, – мужчины в возрасте от 30 лет и старше. Признаками могут быть преждевременная эякуляция, слабая эрекция или ее отсутствие, изменение упругости полового члена, снижение качества половой жизни и частоты половых контактов, «смазанный» оргазм или невозможность его достичь, отсутствие спонтанных утренних/ночных эрекций. Недостаток нормальной интимной жизни, в свою очередь, сильно сказывается на психике мужчины, приводя к беспокойству, нервозности, неуверенности в себе и депрессии. Как понимаете, все это еще больше усугубляет имеющуюся проблему.

**- Каковы основные причины возникновения эректильной дисфункции у мужчины? Дело в болезни или в старости?**

- Конечно же, не старости! Показать впечатляющие результаты на сексуальном фронте мужчина может в любом возрасте. Весь вопрос в том, насколько ответственно он подходит к вопросу сохранения своего здоровья. Различают психогенные и органические причины возникновения эректильной дисфункции. Отсутствие полноценного отдыха, постоянные стрессы и перегрузки на работе, различные эмоциональные переживания крайне негативно сказываются на мужской силе. Отсюда – нервные срывы и проявление проблемы с реализацией мужского полового потенциала.

Распространенным фактором развития проблем с эрекцией считается дисфункция эндокринной системы. При гормональном сбое у мужчин концентрация тестостерона уменьшается, что снижает интерес к сексу и ведет к половой пассивности. Сердечно-сосудистые заболевания также могут существенно подорвать мужское интимное здоровье. Атеросклероз, ишемия, артериальная гипертензия

и другие болезни сердца и сосудов препятствуют нормальному притоку крови к пещеристым (кавернозным) телам полового члена, на фоне может развиваться эректильная дисфункция. Истощение сосудов происходит в результате неправильного питания, курения, гиподинамии.

**- Какие еще заболевания могут послужить толчком к эректильной дисфункции?**

- К специфическим нарушениям половых функций приводит сахарный диабет. Повышенный уровень глюкозы вызывает спазм, сужение кровеносных сосудов, питающих половой член. Также причиной эректильной дисфункции могут являться недиагностированные в детстве патологии. Нередко на приемах мы выявляем у пациентов крипторхизм (неопущение яичка в мошонку), фимоз (невозможность обнажения головки полового члена), болезнь Пейрони (фиброзные изменения в белковой оболочке пениса), различные аномалии анатомического строения пениса и пр. Во взрослом возрасте, мужчина может и не догадываться об имеющейся у него подобной патологии.

Эректильная дисфункция может возникнуть и на фоне инфекционно-воспалительных заболеваний интимного характера. Что печальнее всего, у большинства инфекций нет острой клинической картины, многие ЗППП могут никак не проявлять себя длительное время, протекая бессимптомно. Негативно на эрекцию влияют некоторые препараты для снижения давления, антигистамины, БАДы, спортивные добавки, бета-блокаторы, нейролептики, антидепрессанты, алкоголь, наркотические средства. Словом, причин для развития эректильной дисфункции много, и обнаружить среди них «главную», не будучи специалистом в области андрологии и урологии, невозможно.

**- Что делать мужчине, если проблема половой дисфункции все-таки есть? Как происходит диагностика заболевания?**

- Как правило, обследование при эректильной дисфункции включает в себя тщательный сбор анамнеза, осмотр половых органов и оценку

их чувствительности, лабораторные исследования, проведение интракавернозного фармакологического теста, мониторинг ночных спонтанных эрекций, аппаратная диагностика. К последним относится УЗИ предстательной железы и мошонки, исследование кавернозных тел и артерий пениса при помощи кавернозографии и селективной артериографии (рентгенологические исследования сосудов полового члена с контрастом), сканирование сосудов полового члена методом доплерографии. Пациентам с травмами пояснично-крестцового отдела показана консультация невропатолога. При необходимости пациенту может быть рекомендована консультация эндокринолога, кардиолога, терапевта.

Не всегда пациенту требуется комплексная расширенная диагностика. Чтобы установить диагноз и назначить эффективное лечение, порой бывает достаточно сдачи лабораторных анализов. Например, если у пациента повышенное давление и высокий уровень сахара в крови, начинать терапию следует именно с приведения этих показателей в норму. В любом случае все строго индивидуально.

**- Сейчас рекламируют множество препаратов от импотенции. От них может быть польза?**

- Вряд ли. Если мы не знаем первопричину, симптоматическое лечение может не только «загнать» истинную болезнь еще дальше, но и усугубить имеющуюся проблему с эрекцией. Принимать медикаменты без врачебного контроля – довольно рискованное мероприятие с учетом того, что мы говорим о мужском здоровье. Допустим, пациент решил «просто попить» таблетированные препараты типа Виагры. Сочетание таких средств с другими медикаментами может вызвать резкое падение артериального давления и, в печальной перспективе, инсульт. Поэтому все лекарственные назначения должен делать только врач. При первых признаках проблем с эрекцией нужно обращаться к квалифицированному врачу урологу-андрологу. Опытные специалисты, современные методы диагностики и лечения помогут вернуть мужское здоровье и уверенность в своих силах.



# Родительские сердца

Наступает время, когда мы с родителями меняемся ролями, приходит наша очередь заботиться о них, в том числе и о здоровье. Под особый контроль необходимо взять профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, которые часто проявляются в пожилом возрасте. По каким причинам они возникают и как позаботиться о здоровье сердца и сосудов, чтобы продлить жизнь близким читайте в этой статье.

**- Известно, что заболевания сердца и сосудов очень распространены среди пожилых людей. По каким причинам они возникают?**

- Заболевания сердца и сосудов действительно остаются большой проблемой не только в нашей стране, но и во всем мире. По данным ВОЗ,



Рассказывает специалист:

**Федоров Илья Геннадьевич**

к.м.н., врач кардиолог-аритмолог  
МЦ «Асклепий»

сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной инвалидности и преждевременной смерти во всем мире. Ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от болезней сердца и сосудов.

С годами сердечно-сосудистая система претерпевает изменения, которые могут сделать ее более уязвимой для ряда болезненных процессов. Если мы говорим о заболеваниях сердца и сосудов, которые человек приобрел в течение жизни, то в основе развития

многих из них лежит всего несколько причин. Первая – это атеросклероз, он развивается на протяжении многих лет и переходит в серьезную форму, когда только начинают проявляться симптомы. Вторая причина – повреждение сердечной мышцы, клапанов сердца и эндотелия (внутренней выстилки сосудов). Обычно это происходит под воздействием болезнетворных микроорганизмов (бактерий, например, стрептококка, или вирусов), или под воздействием токсинов (ядов как пищевых, так и промышленных), к которым также

можно отнести алкоголь и наркотические вещества. И, конечно же, стресс является одной из причин заболеваний – в нашей жизни стрессовых ситуаций полностью избежать не удастся никому.

Отдельную группу заболеваний составляют врожденные заболевания, например, врожденные пороки строения клапанов сердца, аномалии строения сосудов. Обычно человек узнает о них в раннем детстве, поскольку они могут значительно ограничивать физическую нагрузку. Но в некоторых случаях заболевания проявляют себя в более позднем возрасте или при определенных обстоятельствах, например, при активных занятиях спортом. Некоторые заболевания могут передаваться по наследству. Например, первичная дислипидемия (нарушение соотношения липидов - жироподобных веществ крови) передается от родителей к детям, что связано с нарушениями в генах.

**- Что именно провоцирует болезни сердца?**

- Ответ на самом деле нам всем известен: неблагополучие с сердцем начинается всегда с неправильного образа жизни. В первую очередь, здоровье сердца начинается со здорового питания. Мы с вами, к великому сожалению, на это обращаем мало внимания. Разговоров все больше про экологически чистые продукты и тому подобное, но всерьез мало кто отдает себе отчет, что он употребляет в пищу. На фоне не очень здорового питания свою роль, часто решающую, играют факторы риска заболеваний, которые превращаются в часть нашей жизни, а именно: гиподинамия, артериальная гипертензия, курение и другие вредные привычки, избыточная масса тела. Мы не обращаем на них должного внимания, ничего не меняем в своем привычном укладе. Пока внезапно не почувствуем, что «сегодня как-то совсем тяжко».

**- На какие симптомы следует обратить внимание?**

- Прежде всего, вас должен насторожить факт, что обычная нагрузка (пробежка вверх по лестнице при подъеме на привычный этаж, игра с ребенком или обычная тренировка в спортивном

зале) вдруг дается вашим близким с каким-то трудом, вызывает ощущение нехватки воздуха или головную боль. Может возникать ощущение дурноты, нарушение зрения, внезапное нехарактерное слишком частое или неритмичное сердцебиение. Обратите внимание на жалобы родителей на головокружение, возникновение ощущения прилива крови к голове и лицу после плотного приема пищи. При физическом или эмоциональном напряжении могут возникать жар и головная боль. Симптомы могут быть разными, но основной критерий – их новизна, т.е. они возникают в тех обстоятельствах, при которых раньше мама или папа чувствовали себя хорошо.

**- Что же в данном случае предпринять и какое обследование для уточнения состояния своего здоровья следует пройти?**

- Я скажу, наверное, банальную вещь, но для определения объема обследований необходимо обратиться за советом к врачу, мнению которого вы доверяете. Эта фраза вызывает у многих скепсис по разным причинам, особенно на фоне обилия различной информации о диагностике и лечении многих заболеваний, в том числе и заболеваний сердца. Но дело в том, что только специалист определит, какие обследования нужно выполнить для уточнения вашего диагноза и выбора тактики лечения. Более того, врач определит направление обследования, поскольку даже для простого обывателя не секрет, что схожие симптомы могут иметь отношение к абсолютно разным заболеваниям, а «неправильная» работа сердца и сосудов может быть вторичным проявлением недуга совсем других органов (например, заболеваний желудочно-кишечного тракта или эндокринной патологии).

Зачастую наши родители не любят ходить по врачам. Сами себе ставят неправильные диагнозы, бесконтрольно принимают медицинские препараты, которые дают сильную нагрузку на функционирование всех органов и систем, а главное – теряют время! К сожалению, время является решающим и необратимым фактором в эффективном лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Уговорить маму или папу

посетить врача можно, если привести им правильные аргументы. Регулярный контроль заболеваний у кардиолога – это единственный способ сохранения здоровья сердца и сосудов, гарантия хорошего самочувствия.

**- Какие существуют рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний?**

- Зная механизмы развития сердечно-сосудистых заболеваний, о которых мы говорили ранее, можно достаточно эффективно предупредить их развитие. Я всегда напоминаю своим пациентам, что роль хорошего питания и подвижного образа жизни часто бывает определяющей в состоянии сердца и сосудов. Старайтесь побольше двигаться, выполнять физическую гимнастику, ходить пешком. Пожилые люди, занимающиеся посильным физическим трудом и включающие в свой распорядок дня занятия физической культурой, болезнями сердца страдают гораздо реже.

Для предупреждения развития атеросклероза необходимо есть пищу, богатую витаминами B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и C. Витамин B содержат сыр, рыба и мясо, витамин C – овощи: помидоры, капуста, салат, картофель, зеленый лук, а также яблоки, черная смородина, шиповник. Здоровый сон также играет немаловажную роль - необходимо спать не менее 8-10 часов. Если мучает бессонница, то лучший способ избавиться от нее – погулять час-полтора на свежем воздухе, например, в парке, сквере, просто во дворе. Очень важно постоянно контролировать артериальное давление – купите родителям тонометр и научите их не только правильно измерять давление, но и верно интерпретировать результаты. При устойчивых показателях 140/90 мм рт. ст. и выше необходимо наблюдаться у врача и принимать назначенные препараты по прописанной им схеме.

Помните, что профилактика факторов риска, правильное питание и регулярная физическая нагрузка являются простейшими способами, чтобы сохранить сердце здоровым и избежать похода к врачам из-за проблем с сердечно-сосудистой системой. Берегите своих родителей и будьте здоровы!



## Омега-3 – натуральный продукт для здоровья всей семьи

Чтобы сохранить здоровье на многие годы, человеку важно употреблять в пищу полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые содержатся только в рыбе и морепродуктах. Рыбий жир – это натуральное вещество, в состав которого входят незаменимые для организма кислоты. Считается, что рыбий жир является отличным средством для укрепления иммунной системы человека в любое время года. Сегодня мы поговорим подробнее, какой именно рыбий жир полезен для организма и какими лечебными свойствами он обладает.

### Все дело в рыбе

Далеко не все потребители рыбьего жира знают, в чем различия биодобавок, представленных в аптеках. Эффективность воздействия рыбного жира на организм зави-

сит от многих факторов: вид рыбы, её качество, способ производства. Наибольшее содержание Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот именно в морской рыбе - диком лососе. Не менее важны и условия, в которых рыба находилась до вылова: в жире рыбы из дикой природы содержится во много раз больше полезных веществ, чем у особи, выращенной на ферме. В природе рыба питается естественным образом, а в рыбных хозяйствах ей дают искусственные корма.

На Дальнем Востоке имеется производитель рыбьего жира – компания «Корякморепродукт». Производственная база находится на восточном побережье Камчатки в месте вылова лосося. Компания «Корякморепродукт» производит поставки качественного рыбьего жира, изготавливаемого только из свежайшего сырья морской рыбы.

**Евгений Ткаченко, коммерческий директор компании «Корякморепродукт»:**

- Мы изготавливаем рыбий жир из диких лососевых пород рыбы, выловленных в районе полуострова Камчатка. Дальневосточный лосось «нагуливается» в водах Тихого океана, что обеспечивает хорошее качество жира. Чаще всего в аптеках представлен импортный рыбий жир из атлантического лосося, большая часть которого выращивается искусственно. Жир из дикого камчатского лосося имеет большую пищевую ценность по сравнению с жиром других видов промысловых рыб ввиду более высокого содержания Омега-3 – полиненасыщенных жирных кислот.

### Камчатский рыбий жир – натуральный продукт

Жир дикого лосося от компании «Корякморепродукт» в течение

года проходил испытания в Дальневосточном отделении Российской академии наук и показал хорошие результаты. Многочисленные исследования показали, что биологически активные добавки «Жир лосося Камчатский» и «Жир лосося Детский» имеют высокое качество жира. Жир подобной категории отличается высоким содержанием полезных для здоровья Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот - гораздо выше, чем в других жирах, выпускаемых промышленно.

Высокое качество биодобавок «Жир лосося Камчатский» обеспечивается натуральным и свежим сырьем с применением передовых технологий. Производственный процесс начинается в месте вылова на восточном побережье Камчатки. Жир дикого лосося производится на современном оборудовании фирмы Alfa Laval (Швеция). Современное оборудование позволяет проходить путь от свежего сырья до готового продукта не более чем за два часа. Такой короткий срок переработки и выпуска позволяет сохранить все полезные свойства рыбьего жира. Готовый жир дикого лосося формируется в желатиновые капсулы разной массы для его удобного и комфортного употребления.

### Польза рыбьего жира для здоровья семьи

Все виды жирных кислот Омега-3 относятся к незаменимым — они не могут синтезироваться в организме, получать их можно только с пищей и в нужном количестве. По данным ВОЗ, содержание Омега-3 в рационе человека должно составлять не менее 30% от общего

### Комментирует терапевт медицинского центра «Асклепий» Людмила Васильевна Римская:

- Рыбий жир как источник важных жирных кислот обладает большим числом полезных свойств. Главные Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты — докозагексаеновая (ДГК) и эйкозапентаеновая (ЭПК) являются незаменимыми для человека, так как в организме они практически не синтезируются. Если вы не употребляете 3-4 раза в неделю морские продукты, рыбий жир восполнит недостаток Омега-3 в вашем организме.

Нехватка жирных кислот Омега-3 в рационе прежде всего сказывается на функциях мозга и сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз, заболевания суставов являются признаками недостатка Омега-3. Нехватка Омега-3 сказывается и на состоянии ногтей, кожи — ломкость, сухость, шелушение, все это симптомы дефицита жирных кислот. Подобных состояний допускать не стоит, и лучше вовремя позаботиться, чтобы наш организм всегда получал эти жиры, необходимые нам для нормальной и полноценной жизни.

Всемирная организация здравоохранения говорит о том, что рыбий жир Омега-3 следует употреблять каждый день. Но все же существуют противопоказания - индивидуальная непереносимость, острые желудочно-кишечные заболевания и геморрагический синдром. Поэтому необходимо строго соблюдать дозировку и проконсультироваться со специалистами перед дополнительным приемом Омега-3.

количества ежедневно потребляемых калорий.

Регулярное употребление этих соединений благоприятно влияет на функционирование сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также оказывает общеукрепляющее и иммунокорректирующее действие. Как профилактическое средство рыбий жир полезен для предотвращения простудных заболеваний, возникновения рахита у детей и для улучшения работы иммунной системы. К слову, для растущего детского организма, когда идет развитие зрительного аппарата, внимания и интеллекта, присутствие в орга-

низме полиненасыщенных кислот в достаточном количестве жизненно необходимо. Поэтому в линейке компании «Корьяморепродукт» представлена специально разработанная биологически активная добавка (БАД) «Жир лосося детский», которая обогащает питание ребенка полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3.

Баланс Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот способствует поддержанию активности, здоровья и хорошего настроения. Выбирайте правильный и натуральный продукт с Омега-3 для здоровья всей семьи!

### ООО «Корьяморепродукт»

г. Владивосток, ул. Карла Либкнехта, 14,  
тел.: 8 (423) 222-14-65

Спрашивайте в аптеках:

- г. Владивосток, ул. Толстого, 41 В, аптека «Милана»
- сети магазинов «САМБЕРИ» и «Фреш 25»



На правах рекламы. Сертификаты на продукцию и данные исследований смотрите на сайте kmp-shop.ru

# ТОП-5 мифов о пищеварении

Зачастую мы верим в медицинские мифы, не задумываясь об их правдивости. К ним нужно относиться с осторожностью, ведь они касаются нашего здоровья. В этой статье мы развенчиваем самые распространенные заблуждения о здоровье желудочно-кишечного тракта.



**1 Еда переваривается в желудке**  
**На самом деле.** Наш желудочно-кишечный тракт - конвейер длиной до 10 метров. И в каждом его участке идет обработка еды. После того, как мы прожевали и проглотили пищу, она через пищевод попадает в желудок. В нем пища смачивается желудочным соком, уничтожаются бактериальные загрязнения пищи. Основные процессы пищеварения происходят в кишечнике: пища превращается в простые вещества, которые потом легко усваиваются организмом.

**2 Перекусывать вредно**  
**На самом деле.** Перекусывать не вредно, если вы делаете это осознанно. Весь вред для пищеварения и фигуры состоит в том, что человек ест автоматически, не учитывая пользу и калорийность продукта. Например, около 11 утра вы ощущаете легкий голод и решаете перекусить. Если рука тянется за чем-то вроде печенья, шоколада или хлебо-булочных изделий, то такой перекус действительно не принесет никакой пользы организму. Если же, испытав голод, вы выберете для себя полезный низкокалорийный перекус - стакан кефира, несладкий йогурт, орехи, фрукт - будет только одна польза!

**3 Острая пища вызывает язву желудка**  
**На самом деле.** Наиболее частыми причинами язвенных болезни является наличие в желудке бактерии *helicobacter pylori*, а также длительное употребление нестероидных противовоспалительных препаратов (аспирин, ибупрофен). Острая пища, стрессы, курение, злоупотребление спиртными напитками, наследственность, несоблюдение режима питания (особенно если все это сочетается с повышенной кислотообразующей функцией желудка) могут стать лишь факторами риска, при которых может возникнуть язвенная болезнь.

**4 Если проглотить жвачку, она прилипнет к стенкам желудка или кишечника**  
**На самом деле.** Жевательная резинка состоит из жевательной основы (эластомеры, смолы, жиры, эмульгаторы и воск) и оболочки (подсластители, отдушка и красители). Понятно, что с оболочкой наш пищеварительный тракт разделяется без труда, а вот с основой ему придется изрядно потрудиться. И все-таки под воздействием желудочного сока и ферментов она потеряет клейкость и никак не сможет прилипнуть к стенке желудка или кишечника.

Переварится резинка полностью или частично, зависит от ее состава. Но в любом случае жвачка не останется внутри: сокращаясь, стенки желудка и кишечника будут настойчиво продвигать ее к выходу. Максимум пара дней – и резинка покинет организм. Другое дело, что заметить этот момент довольно сложно – отсюда и миф о том, будто жвачка остается с человеком навеки.

**5 Иногда полезно устраивать «чистки» кишечника**  
**На самом деле.** В организме существуют естественные защитные фильтры, которые обеспечивают самоочистление. Отвечает за это в первую очередь печень, а в самом кишечнике таким фильтром является его слизистая. Агрессивная стимуляция работы кишечника без медицинских показаний нарушает баланс микрофлоры и может привести к хроническим заболеваниям ЖКТ. А чтобы поддерживать баланс микрофлоры и хорошую работу кишечника, необходимо соблюдать питьевой режим, всегда включать в рацион несладкие кисломолочные продукты и растительную клетчатку: зелень, овощи и фрукты.

# Вирусные гепатиты: скрытая угроза

Более семи миллионов жителей нашей страны являются носителями вирусных гепатитов. В большинстве случаев болезнь развивается незаметно и протекает бессимптомно. Но в один день ситуация может резко измениться, и у человека неожиданно обнаружат цирроз или рак печени. О том, какие вирусные гепатиты бывают и как их вовремя обнаружить, читайте в этой статье.



Рассказывает эксперт:

**Симакова Анна Ивановна**

главный инфекционист Приморского края,  
д.м.н., профессор, врач высшей категории

**- Какие виды гепатита бывают и насколько они распространены в России?**

- Гепатит — это воспалительный процесс в печени, который может быть вызван самыми разными причинами. Чаще всего его вызывают известные населению вирусы типа А, В и С, которые имеют различные пути проникновения в организм, свою клиническую картину и исходы. Однако выделяют и другие типы — D, E, G. Научные исследования инфекционистов еще продолжаются, сейчас ведутся дискуссии о выделении в отдельный вид вируса ТTV.

Если говорить о степени распространенности, то Россия занимает пятое место в мире по заболеванию вирусным гепатитом С. В нашей стране проживает около 4 млн людей с вирусом С, около 3 млн — с вирусом В. В Приморье больных гепатитом С около 13 тыс. человек, более 2,5 тыс. инфицированы гепатитом В и около 300 человек имеют гепатит D.

**- Какие виды гепатита представляют наибольшую опасность?**

- Любой вид опасен, другое дело, что заболевание имеет острую и хроническую формы. Острая форма заканчивается выздоровлением, а вот хроническая требует обязательного лечения специальными противовирусными препаратами.

Считается, что вирусный гепатит А менее опасный, поскольку не переходит в хроническую форму. Однако

перенесенный ранее гепатит А может являться причиной возникновения аутоиммунного гепатита у женщин и синдрома Жильбера у мужчин.

Вирусный гепатит В вызывает хроническое поражение печени и может заканчиваться циррозом или раком печени, причем онкология может развиваться и без стадии цирроза. Часто гепатит В сопровождается провирусом D, в особенности, если у пациента уже есть та или иная проблема с печенью и орган ослаблен. Причем вирус D способен внедряться только при наличии вируса В.

Если от первых двух типов есть вакцины, то от вируса гепатита С ее нет. Данный вирус отличается высокой изменчивостью, подразделяется на подтипы, и этот факт как раз вызывает сложности с созданием вакцины. Тем не менее, в наше время вирус С успешно лечится с помощью эффективных противовирусных препаратов.

**- Как можно заразиться вирусами гепатита?**

- Вирусы А и Е могут попасть в организм человека вместе с пищей и водой. Гепатиты В и С передаются через кровь, то есть через любые повреждения слизистой или кожи. Особенно заразен вирус гепатита В, который передается в большом проценте случаев половым путем, в отличие от вируса С. Высок риск подхватить вирус гепатита В и С при получении услуг у домашнего косметолога, мастера маникюра, специалиста по пирсингу и татуажу. Поэтому всегда обращайте внимание на стерильность инструментов у таких специалистов.

**- Как вовремя узнать о заражении вирусами гепатита?**

- В лучшем случае вы узнаете о зара-

жении через полгода, этим и опасен любой гепатит. Первый симптом, который должен насторожить — появление беспричинной слабости, утомляемости, снижение работоспособности. Сложность в том, что не каждый пациент с такими жалобами пойдет к врачу. Даже если пойдет, не всегда сразу точно ставится диагноз.

Такой яркий симптом, как желтуха, способен проявляться при вирусе В и С только у 30% заболевших. Все остальные симптомы протекают под маской других вирусных инфекций и заболеваний. Болезнь развивается скрыто, печень компенсирует поражение, и другой, гораздо более серьезный этап наступает через 8–10 лет, уже на стадии цирроза печени.

Инфекционисты проводят совместную работу по ранней диагностике гепатита с эндокринологами, урологами, гинекологами, которые при наличии схожей симптоматики и отсутствии проблем в этих системах направляют пациентов к ним. Пока мы можем охватить только не более 15% заболевших, а нужно — не менее 65%, чтобы говорить об эффективности такой работы. Поэтому общество инфекционистов предлагает проводить диспансеризацию пациентов, которая должна привести к эффективной терапии заболевания на ранней стадии и к снижению случаев инфицирования.

Лучшей защитой от гепатита является его профилактика: здоровый образ жизни, защищенный секс с проверенным партнером, строгий личный контроль за использованием одноразовых инструментов специалистами и главное - вакцинопрофилактика. Берегите себя и будьте здоровы!



# Качественный массаж у вас дома

Когда мы слышим слово «массаж», перед нашим взором непременно возникает картинка, где мы находимся в красивой, практически волшебной салонной комнате, наполненной чарующим ароматом натуральных масел, а наше тело, складочка за складочкой, бережно разминает массажист. И все это в сопровождении приятной расслабляющей музыки... Однако при современном темпе жизни позволить себе такую роскошь, как «время для себя любимого», могут не далеко не все. Меж тем, получить профессиональный массаж в комфортных условиях сегодня возможно, даже не выходя из дома. Как держать тело в тонусе при помощи современных технологий по массажу, рассказал управляющий компанией профессионального массажного оборудования US Medica во Владивостоке Артем Брындин.

- Расскажите, насколько необходим массаж людям, ведущую активную социальную жизнь?

- О пользе массажа знают все. Массаж снимает усталость, восстанавливает работоспособность, успокаивает нервную систему и нормализует сон, снимает болевой синдром в проблемных зонах. Любой массаж ведет к ускорению обмена веществ, - как следствие, клетки лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, а все органы и системы организма начинают работать слаженно. Массаж является отличной профилактикой ряда заболеваний, вызванных малоподвижным образом жизни. Кроме того, массаж отлично помогает организму восстановиться после интенсивных тренировок, снимая напряжение в мышцах и перераспределяя чрезмерную нагрузку с позвоночника на мышечный корсет, что актуально для спортсменов. В вопросах обще-

го оздоровления, омоложения и восстановления красивых изгибов тела массаж также играет не последнюю роль.

Но неправильно утверждать, что только социально активной части населения необходима такая комплексная лечебно-профилактическая система воздействия на организм, как массаж. С возрастом замедляются обменные процессы, нарушается осанка, мышцы и суставы теряют былую силу и гибкость, кости становятся хрупкими. Поэтому для людей старшей возрастной категории массаж не менее значим, чем для молодых.

Найти время на регулярные походы в массажный кабинет – достаточно проблематично для многих. Решить проблему и получить высококачественный массаж поможет профессиональное массажное оборудование.

**- Может ли техника заменить руки массажиста? Какой вид массажного оборудования наиболее популярен?**

- В ходе обычного, классического мануального массажа специалист, как правило, работает одновременно только с определенной зоной тела. А, например, массажное кресло позволяет комплексно и качественно проработать каждый сантиметр тела от шеи до пят. Иначе говоря, с вашим телом работает не один профессиональный массажист, а как минимум три!

Профессиональное массажное кресло сегодня является новым словом в мировой массажной практике. Умная электроника массажных кресел позволяет проанализировать параметры вашего тела, включая все особенности, и предложить массажную терапию в том или ином режиме. Интенсивность и тип массажа в кресле будет оптимально подходить именно вам и оказывать только положительный и оздоровительный эффект.

Также можно самостоятельно выбрать тип и зону для массажа. В среднем один сеанс 4D массажа длится 15-20 минут. Массажировать можно абсолютно все участки тела – от головы до стоп. Каждое кресло имеет 24 автоматические программы массажа, в некоторых моделях есть функция подогрева. Устройства имеют широкую цветовую палитру, приятную на ощупь текстуру и удобную конфигурацию, а потому прекрасно впишутся в интерьер дома или офиса.

Во Владивостоке высокотехнологичное массажное оборудование можно приобрести в магазинах компании US Medica. Основным направлением деятельности компании является раз-

работка и выпуск товаров, помогающих заметно улучшить самочувствие, ощутить прилив жизненных сил, защититься от негативного влияния стрессов, высоких нагрузок и перенапряжения.

Российские знаменитости, такие как Дмитрий Нагиев, Кристина Орбакайте, Катя Лель, Анна Семенович, Станислав Садальский, Николай Валуев, уже успели по достоинству оценить непревзойденные модели наших массажных кресел. Говорить о функционале массажных кресел от US Medica можно бесконечно, гораздо проще - прийти и бесплатно пройти в наших салонах тест-драйв на понравившихся моделях.

**- Но вполне очевидно, что дорогостоящее кресло для массажа, даже при очень большом желании, могут приобрести не все...**

- Продукция ориентирована на покупателей с разным доходом. У нас существует разделение на ценовые сегменты в зависимости от пожеланий и потребностей клиента, поэтому каждый сможет подобрать массажное кресло по карману. При этом даже самые бюджетные модели массажных кресел являются эталоном качества и надежности. Иногда клиенты в качестве альтернативы массажному креслу выбирают массажные подушки и накидки, компактные массажеры для ног или спины.

Суть не в том, купит ли клиент дорогой товар, а в том, найдет ли он у нас то, что ему действительно нужно. Каждый из представленных нами товаров поможет вам и вашим близким укрепить свое здоровье и восстановиться после долгого рабочего дня.

Сегодня продукция US Medica – это не только многофункциональное массажное и фитнес-оборудование премиум-класса, но и уникальные косметологические приборы от ведущих мировых производителей (массажные кресла, столы, стулья, накидки, подушки, спорт-девайсы, различные гаджеты для красоты лица и тела и др.). В столице Приморского края мы работаем четвертый год. В магазинах во Владивостоке представлены два бренда: US MEDICA Jet и YAMAGUCHI.

**- Насколько востребована массажная техника на мировом рынке?**

- В развитых странах мира – таких как Корея, Япония, США - массажное кресло является неотъемлемым атрибутом дома и офиса. В России эта тенденция только-только набирает обороты. Могу честно заявить, что мы несем культуру заботы о себе в массы. В этом нас поддерживает огромное количество людей по всей стране: Москва, Питер, Улан-Удэ, Калининград, Новосибирск, Владивосток, Хабаровск... Мы представлены в 40 городах России.

Главная задача компании – создавать условия для здорового и полноценного отдыха своим клиентам, предлагая современные технологии, объединяющие в себе многолетние традиции, инновационные конструкторские и дизайнерские решения.

Массажная продукция от US Medica – прекрасный подарок для близких и родных людей, замечательный способ проявить заботу о тех, кто вам по-настоящему дорог. Иметь персонального помощника по профессиональному массажу на дому сегодня просто, доступно и приятно!

На правах рекламы.



**Приобрести массажное оборудование US Medica можно в фирменных магазинах во Владивостоке по адресам:**

- ТРК «Седанка сити», ул. Полетаева, 6Д
- ТЦ «Дружба», ул. Русская, 2к
- ТВК «Калина Молл», ул. Калинина, 8
- Аэропорт Владивостока, ул. Владимира Сайбеля, 45

**ПОЛУЧИТЕ  
СКИДКУ  
32 000 РУБЛЕЙ**

на кресла премиум-класса US Medica Jet, Yamaguchi Orion, Yamaguchi Axiom при предъявлении фото этой статьи



# Берегите близких от инсульта!

Каждый год в России почти 450 тысяч человек сталкивается с инсультом. Он может случиться с каждым, вне зависимости от возраста

## Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую

### Симптомы у самого пострадавшего:

**01** Внезапное онемение конечностей (руки, пальца, ступни, ноги)



**02** Неожиданная потеря контроля (вы не можете понять, где находитесь, не можете внятно говорить)



**03** Двоение в глазах или нечеткое зрение



**04** Тошнота, рвота



### Симптомы, которые можно распознать со стороны:

**01** Человек не способен улыбнуться



**02** Сказать простое предложение



**03** Одновременно поднять обе руки



**04** Высунуть язык (язык не должен быть искривлен)



Если присутствует хотя бы 2 из этих признаков - нужно срочно обратиться к врачу.

Если проблема возникает даже с 1 из этих заданий - необходима помощь медиков.



При первых подозрениях немедленно вызывайте скорую по номеру 103- у врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного



### Что можно сделать до приезда врача:

Уложите больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки, голову

Обеспечьте приток свежего воздуха

Расстегните воротник рубашки и тугий ремень, выньте зубные протезы

Измерьте артериальное давление

При первых признаках рвоты поверните голову больного набок

**Звоните в скорую по номеру 103 с любого телефона**

# ARIIX - новый подход к здоровью



## Система фильтрации воды PURITIE:

Чистая и свежая вода из любого источника!

Мощный портативный фильтр в виде удобной бутылки очищает воду от биологических и химических загрязнителей

Система фильтрации воды Puritie – это технологический прорыв в области фильтров

## Slenderiiz – натуральная линия спортивного питания без глютена

Идеально продуманная трехфазная программа контроля веса:

- **PureNourish** - сбалансированное питание на основе растительных протеинов
- **Power Boost** - быстрее восстановление после нагрузки
- **Beauty Boost** - для питания волос, кожи и ногтей

SLENDERIIZ



## NUTRIFII – оптимальная поддержка для крепкого здоровья

Линия пищевых добавок ARIIX обеспечивает сбалансированное сочетание ценных для организма питательных веществ

Не содержит ГМО, клейковины, сои, синтетических наполнителей и искусственных красителей

MOA - сочетание полезной энергии и мощных антиоксидантов, 36 суперпродуктов в одной мощной формуле.



**Magnical D** – доставка кальция прямо к цели, оптимальное сочетание магния и кальция в одном флаконе.

По вопросам сотрудничества обращайтесь по телефону 8 (914) 738-84-83, e-mail: vlariix@yandex.ru,

© ariixglobal

Рады видеть вас по адресу во Владивостоке:

• СК «Олимпиец», ул. Батарейная, 2, тел: 8 (423) 240-71-38

• Фитнес-студия «Fithealth» с 8.00 до 22.00, @fithealth\_vl

За консультацией обращайтесь по телефонам: 8 (902) 522-53-13, 8 (914) 324-10-06



## Татьяна Грамон

Ведущая программы «Квартирный вопрос» на канале НТВ, автор обучающих семинаров, опытный спикер, бизнесвумен

- В нашей программе мы не просто делаем ремонты, а меняем образ жизни и восприятие своего дома. Дом - это энергия, настроение, свежий воздух, вдохновение, это наш творческий заряд. В нем должно быть хорошо!

Но у нас есть и другой дом, на мой взгляд, гораздо более значимый, - это наш организм. Но мы не можем на него посмотреть, мы его только чувствуем! Образно говоря, перегорела лампочка - заменяем ее, задыхаемся от пыли - принимаемся чистить, обнаруживаем паутину - гоним всех паразитов вон... И это абсолютно неправильно. Не надо ждать, когда обрушатся стены, чтобы позаботиться о доме!

Я счастлива, что в России все больше людей начинают относиться к своему организму осознанно: чистить, правильно питать, поить хорошей водой! ЗОЖ, ПП, БАДы уже не вызывают скепсиса, как ещё каких-то пять лет назад. Вопрос в другом: как из всего разнообразия продуктов для питания нашей клетки найти лучшие.

И я для себя и своей семьи такие нашла. Изучала долго, тщательно.... И наконец встретилась с ARIIX! Компания выпускает продукты исключительного качества: здесь и клеточное питание, и чистейшая вода, и замечательные протеиновые коктейли! И главное - разработчики головой отвечают за качество своих продуктов.



# Новые технологии иглорефлексотерапии – в Клинике восточной медицины

Может ли врач всего за одну процедуру иглотерапии помочь пациенту при хронических болях в суставах и позвоночнике, резко снизить аппетит, снять тягу к курению и повысить иммунитет? Это действительно возможно в Клинике восточной медицины с помощью запатентованной методики докторов – имплантационной рефлексотерапии. О положительных свойствах данной процедуры читайте в этой статье.

**- Расскажите подробнее о современной методике, в чем ее отличие от традиционного иглоукалывания?**

- Иглотерапия - древняя восточная методика, которая прочно вошла в арсенал современной медицины, но в последние годы активно внедряются и ее новые модификации. В их числе - имплантация или вживление золотых микроигл и нитей в точки акупунктуры. В Поднебесной эта процедура известна уже более тысячи лет, но наша методика отличается быстротой, неинвазивностью и применяется при многих недугах. Специалисты Клиники



Рассказывают специалисты:

**Пономарев Антон Юрьевич**  
главный врач Клиники восточной медицины,  
врач-рефлексотерапевт высшей категории



**Наркевич Александр Борисович**  
врач-рефлексотерапевт высшей категории,  
соавтор запатентованной методики клиники

восточной медицины разработали новую, безболезненную методику пролонгированной иглотерапии — имплантация микроигл из золота и рассасывающихся органических нитей кетгута.

Суть методики в том, что в специальные точки на ушной раковине и корпоральные точки на теле и голове вводятся золотые микроиглы, в точки на теле - рассасывающиеся органические нити кетгута. Микроиглы и нити, введенные в точки акупунктуры, включают саморегуляцию нервных центров и нормализуют работу внутренних органов, восстанавливая здоровье мягким путем. Такая медицина называется интегративной, так как для ведения в точки акупунктуры

используются официальные препараты, усиливающие эффективность. Методика быстро дает ощутимые положительные результаты, помогает снять боль и показана в хронических случаях, трудно поддающихся медикаментозному лечению.

Новизна метода состоит в том, что эти микроиглы (или микроцилиндры) после однократного введения остаются в глубине тканей, не видны и не ощущаются пациентом и воздействуют на акупунктурные точки столько, сколько нужно для реального результата – полгода, год, два. Нити кетгута рассасываются в организме в течение 6-8 месяцев, воздействуют непрерывно и производят постоянный лечебный эффект.

Эта авторская методика профессора Ю. Пономарева запатентована и используется в нашей клинике уже более 15 лет.

**- При каких заболеваниях эффективна имплантация микроигл?**

- Метод имплантации золотых микроигл показан прежде всего людям, страдающим сильными и длительными болями - суставными, мышечными, болями в позвоночнике. Процедуру проводят для восстановления после операций, инсультов и различных травм, заболеваний нервной системы. Остеохондроз и ревматоидный артрит является прямым показанием для лечения микроцилиндрами. Хорошие результаты от введения золотых микроигл можно получить при лечении заболеваний внутренних органов (гастрит, язва желудка, панкреатит, синдром раздраженного кишечника), гипертонической болезни, различных эндокринных нарушений, гинекологических заболеваний и многих других.

По этой технологии можно сбросить лишний вес без вреда для здоровья: имплантация микроигл включает механизм нормализации обменных процессов, блокирует аппетит, усиливает расщепление жиров; мышцы, приходя в тонус, подтягивают кожу на животе. Воздействие на определенные точки способствуют изменению отношения человека к употреблению сладкой и высококалорийной пищи. Кроме того, такая процедура – отличная помощь для тех, кто желает бросить курить, поскольку она облегчает отвыкание.

Имплантация золотых микроигл и нитей позволяет улучшить общее самочувствие в целом, укрепить иммунитет, замедлить возрастные

изменения организма. Состояние здоровья стабилизируется, результат закрепляется на годы.

**- Как проходит введение микроигл, насколько это болезненно? Действительно ли достаточно всего одной процедуры?**

- Процедура имплантации малоболезненная. Конечно, она не может быть совершенно нечувствительной, так как при введении микроигл производятся проколы кожи. Но возникающие ощущения не сильнее, чем при обычной иглотерапии и в большинстве случаев легко переносятся пациентами. После введения микроиглы и нити не вызывают боли и не ощущаются пациентом, а значит не мешают в жизни, работе, при занятиях спортом.

В большинстве случаев метод позволяет ограничиться одной манипуляцией, при которой в точки акупунктуры специальными инструментами вводятся тонкие микроиглы или отрезки рассасывающихся нитей. Их эффект подобен действию обычных акупунктурных игл, но он более мягкий и длительный.

Однократная процедура введения тонких золотых микроигл высшей пробы и нитей из современных рассасывающихся материалов сокращает сроки лечения, обеспечивает продолжительное лечебное воздействие и может дополнить или заменить несколько курсов иглотерапии.

**- Из чего состоят рассасывающиеся нити и микроиглы?**

- Рассасывающиеся нити - органического происхождения, это натуральный биологический продукт. Они постепенно растворяются в тканях человека, активизируя точки акупунктуры в течение 3-8 месяцев, ока-

зывают обезболивающее, противовоспалительное и успокаивающее действие. Достоинство их еще и в том, что, растворяясь, нити воздействует на точку как биологически активное вещество, стимулирует иммунитет.

Благодаря применению различных материалов, у пациента есть возможность остановить свой выбор как на золотых микроиглах, так и на более доступном по стоимости рассасывающемся материале. Все применяемые материалы – одноразовые. Золотые микроиглы, находясь в акупунктурной точке тела «работают» годами, воздействуют постепенно и плавно.

**- Имеются ли ограничения к проведению имплантации микроигл? Нужна ли подготовка к процедуре?**

- Имплантированные микроиглы воздействуют на точки акупунктуры более мягко, чем обычная иглотерапия, поэтому имеют меньше противопоказаний (это опухолевые заболевания, тяжелые заболевания сердца, легких, печени, почек в стадии декомпенсации).

Для высокой эффективности имплантации пациентам иногда необходимо соблюдать определенные правила. Например, для снижения веса требуется соблюдение низкокалорийной диеты и уменьшение объемов пищи, а при отвыкании от табакокурения – прекращение курения за 12 часов до процедуры и полный отказ после нее.

В заключение хотелось бы отметить, что с виду манипуляция проста, но для ее проведения необходима серьезная методическая подготовка, высокая квалификация и соответствующий опыт врача. Именно поэтому найти место, где предоставляют эту услугу, достаточно сложно. В Клинике восточной медицины опытные специалисты занимаются имплантационной рефлексотерапией. К нам часто приезжают жители других регионов нашей страны, чтобы избавиться от разных недугов и восстановить свое здоровье. Доверие пациентов – это главная ценность для докторов Клиники восточной медицины!



**Клиника восточной медицины  
профессора Ю. Пономарева**

г. Владивосток, ул. Светланская, д. 113, 2 этаж

Тел.: (423) 220-50-21

WhatsApp: +7 (914) 704- 00-75

[www.vostmed.com](http://www.vostmed.com)

 [vostmed\\_vl](https://www.instagram.com/vostmed_vl)



# Стоп, артроз!



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Избавляемся от боли в суставах

По данным ВОЗ, каждый десятый человек в мире, страдает от остеоартроза. Причём болезнь может затронуть каждого: от спортсмена до пожилого человека. Боль при артрозе мешает вести привычный образ жизни, а порой попросту лишает радости движения. Конечно, хочется, чтобы она поскорее отступила. Как взять артроз под контроль и какие методы лечения эффективны, рассказывает врач ортопед-травматолог Сергей Петрович Кудрань.

**- Почему артроз так опасен и кому он грозит в большей степени?**

- Остеоартрозом называют хроническое и прогрессирующее дегенеративное заболевание суставов, которое приводит к разрушению хряща. Основными факторами риска, которые приводят к появлению такой патологии, являются возраст человека (чем старше, тем выше процент заболевших), ожирение и травмы суставов. Хотя артроз может поразить любой участок, у него есть «излюбленные» локализации – это опорные коленные и тазобедренные суставы, суставы позвоночника (чаще всего в пояснице), мелкие суставы пальцев рук и большого пальца на стопе, голеностоп и плечо.

Остеоартроз является значимым фактором ограничения активности



Рассказывает специалист:

**Кудрань Сергей Петрович**

врач ортопед-травматолог

– становится тяжело ходить и подниматься по лестницам, боль сковывает суставы и мешает двигаться. Причем чаще всего виноваты в этом сами пациенты: большинство из них приходят к врачу, когда сустав почти полностью разрушен и боль невыносима. Для россиян очень типична установка на то, чтобы «перетерпеть». «Поболит и пройдет», «заживет само» – как часто мы слышим подобные фразы от знакомых. Увы, артроз никогда не пройдет сам, а сустав при этом заболевании не восстановится. Время при артрозе играет вовсе не на стороне пациента, и без лечения с каждым днем будет становиться лишь хуже.

**- Можно ли остановить процесс разрушения хряща?**

- Остановить этот процесс можно, а вот обратить вспять нельзя. Если хрящ разрушен, заново он не «отрастёт». Именно поэтому обращаться к врачу лучше всего при первых признаках артроза. К ним относится утренняя скованность в суставе, которая проходит примерно через полчаса после пробуждения и начала движения. А ещё боль в суставе ближе к

вечеру, особенно после физической нагрузки. Если удастся «поймать» артроз на этом этапе, шанс остаться активным у человека будет велик.

**- Как можно вылечить остеоартроз?**

- К сожалению, остеоартроз нельзя вылечить раз и навсегда. Основная цель терапии – облегчить состояние больного и замедлить развитие болезни. Для быстрого снятия боли и устранения воспаления используются нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), но, к сожалению, они имеют много побочных эффектов, так что долго принимать их нельзя. А после их отмены симптомы возвращаются снова. Поэтому второе обязательное звено терапии – использование препаратов из группы хондропротекторов. Они замедляют разрушение хрящевой ткани, активизируют выработку гиалуроновой кислоты, которая нужна для увлажнения хряща, так что он становится более упругим и прочным.

В случае остеоартроза с устойчивым болевым синдромом нередко приходится прибегать к эндопротезированию – замене сустава искусственным

протезом. Но и эта возможность, увы, есть не у всех. Эндопротезирование – полноценная операция, у которой есть противопоказания – декомпенсация сердечно-сосудистых и других заболеваний.

#### - Существуют ли новые методы в лечении остеоартроза?

- Бывают ситуации, когда эндопротезирование еще не показано или пациент не имеет возможности проводить операцию, но при этом испытывает боль, не снимаемую другим лечением. В этих случаях на помощь приходят внутрисуставные инъекции гиалуроновой кислоты. Это основной компонент внутрисуставной жидкости, своеобразная смазка сустава, предохраняющая его от травм. Инъекции для суставов с гиалуроновой кислотой делают внутрисуставную жидкость более плотной и вязкой, обеспечивая лучшую защиту хрящевой ткани. К тому же, она снимает воспаление, ускоряет процесс восстановления хряща, а также способствует увеличению выработки собственной гиалуроновой кислоты. Боль уходит, и пациент вновь возвращается к активной жизни.

Для достижения наилучших результатов требуется курс инъекций — от 1 до 5 уколов с интервалом в 5–7 дней. В легких случаях бывает достаточно одного курса, а при артрозе 2-й или 3-й степени требуется проходить

курс каждый год. Эффект от одного курса таких инъекций для суставов сохраняется до 12 месяцев.

Также в своей практике мы используем PRP-терапию. Это новая методика в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, основанная на инъекционном введении аутологичной, обогащенной тромбоцитарной плазмы, выделенной из цельной крови пациента. Принцип действия основан на доставке в патологическую зону естественных факторов роста в концентрированном виде, участвующих в восстановительных процессах организма.

#### - Какие препараты гиалуроновой кислоты используются? Как проходит сама процедура?

- Мы используем только проверенные препараты от Центра медицинского обеспечения. Эта компания представляет на Дальнем Востоке широкий спектр препаратов на основе гиалуроновой кислоты от ведущих российских и западных производителей – «Русвиск», «Дьюралан», «Вископлюс», «Ферматрон», «Суплазин», «Хайорт-Рус» и т.п. Все препараты зарегистрированы и поставляются в Россию официально, их эффективность подтверждена клиническими испытаниями. Также мы первыми на Дальнем Востоке начали применять швейцарскую

инъекцию «РенехаВис» по запатентованной технологии, которая содержит сразу две различные по концентрации и молекулярному весу гиалуроновые кислоты в одном шприце. Каждому пациенту мы подбираем конкретный препарат индивидуально с учетом результатов обследования.

Инъекции для суставов делает высококвалифицированный врач-ортопед, только в этом случае можно гарантировать, что манипуляция будет безопасной и относительно безболезненной. Для введения лекарства в сустав используется специальная очень тонкая игла, поэтому пациент чувствует минимальные болевые ощущения во время процедуры. В некоторых случаях применяется местное обезболивание.

В сложных случаях во избежание ошибок инъекции проводят под УЗИ-контролем, что позволяет врачу точно попасть в полость сустава. Такой дополнительный контроль чаще используют при уколах в тазобедренный сустав. После укола нужно будет сделать несколько движений в суставе – так препарат более равномерно распределится в нем. Никакой реабилитации или восстановительного периода после процедуры не требуется.

После введения в сустав гиалуроновая кислота полностью покрывает равномерным слоем смазывающего геля суставные поверхности и синовиальную оболочку. Это позволяет смягчить нагрузку на сустав, устранить боль, а значит, возвращается полноценное качество жизни. Занимайтесь своим здоровьем, только в этом случае вы сможете в полной мере наслаждаться радостью движения!

#### Центр Медицинского Обеспечения

г. Владивосток, ул. Русская, 27-Д, литер Б, офис 77

☎ Тел.: +7 (423) 231-78-00, 2-340-877

📷 Instagram: @CMO\_MED

📘 Facebook: @cmomed.vl

🌐 www.cmomed.ru



**ШИРОКИЙ ВЫБОР**  
ВНУТРИСУСТАВНЫХ ИНЪЕКЦИЙ  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ВСЕХ СУСТАВОВ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





# Долгожданная беременность: как осуществить мечту

Материнство – это самое большое счастье для женщины. Беременность должна быть желанной, а еще лучше – запланированной. Как правильно подготовиться к беременности, какие обследования необходимо пройти каждой паре, и какую роль на этапе подготовки играет будущий отец? Ответы на эти и другие вопросы вы получите в этой статье.

**- Расскажите, для чего нужно готовиться к беременности?**

- Решение завести ребенка – это очень важный шаг, и чтобы его осуществить, одного желания недостаточно. Во время беременности в организме будущей мамы происходит ряд гормональных и морфологических перестроек. Именно поэтому необходимо,



Рассказывает специалист:

**Слободяник Анастасия Павловна**  
врач акушер-гинеколог  
МЦ «Асклепий»

чтобы к моменту зачатия организм был максимально здоровым. К сожалению, в последнее время участились случаи внематочной беременности, рождения недоношенных малышей, а также наличия заболеваний и отклонений у новорожденных. А ведь в большинстве случаев этого можно было бы избежать, если бы родители еще до зачатия знали о своих заболеваниях.

Чтобы обезопасить своего будущего ребенка от подобных рисков, обо-

им супругам необходимо придерживаться определенных правил при планировании беременности. Ведь здоровье будущих родителей – это залог благополучного развития малыша. Поэтому активное участие отца в планировании беременности нужно и важно и для него самого, и для его жены, и для будущего малыша.

**- Как происходит планирование? Существует ли какой-то единый перечень рекомендаций для будущих родителей?**

- Подготовку к беременности лучше всего начинать за три месяца до предполагаемого зачатия. В первую очередь женщина должна проконсультироваться с гинекологом, а ее партнер - с урологом-андрологом. Эти врачи дадут основные рекомендации по подготовке к зачатию. Со своей стороны отмечу, что репродуктивная система женщины должна быть максимально подготовлена к зачатию, вынашиванию беременности и родам. И если раньше были какие-либо проблемы с этим, то дальнейшее планирование и подготовка будут более тщательными.

Если оба партнера здоровы, то составляется минимальный репродуктивный план - ряд последовательных шагов, которые приведут вас к исполнению мечты о рождении здорового малыша. Для этого назначается необходимое обследование индивидуально для каждого партнера. Необходимо точно убедиться в отсутствии скрытых инфекций, воспалительных заболеваний, а в случае их обнаружения – вылечить. Для этого партнерам крайне важно сдать анализы на ИППП, ВИЧ, гепатиты В и С, сифилис, а также TORCH-инфекции (герпес, краснуху, токсоплазмоз и цитомегаловирусную инфекцию). Стоит помнить, что наличие инфекции в организме одного из партнеров может прямо отразиться на здоровье будущего ребенка.

**- Кроме гинеколога, нужно ли женщине посещать еще каких-то врачей при планировании беременности?**

- Стоит обратить внимание на хронические заболевания внутренних органов - в беременность рекомендуется вступать в период их ремиссии. Если такие заболевания имеются, нужно обратиться к профильному специалисту: урологу, ЛОРу, эндокринологу, аллергологу-иммунологу и так далее. Также до беременности следует посетить стоматолога, поскольку кариозные зубы - это очаг инфекции. А беременной женщине это совершенно ни к чему.

**- Какой образ жизни рекомендуется соблюдать при планировании беременности?**

- В первую очередь, обоим родителям стоит отказаться от вредных привычек – курения и употребления алкоголя не

менее чем за 3 месяца до зачатия. Позитивный настрой, соблюдение режима сна и отдыха, умеренная физическая активность, прогулки на свежем воздухе, сбалансированный рацион питания — все эти простые и всем известные правила здорового образа жизни становятся особенно важными для будущих родителей.

**- Расскажите подробнее, какое питание полезно для будущей мамы и какой спорт наиболее благоприятен для здоровья?**

- В питании необходимо соблюдать баланс белков, жиров и углеводов. Будущим мамам следует отказаться

ее приеме существует на протяжении всей беременности. Если организм матери получает достаточное количество этого вещества, то риск возникновения патологии со стороны нервной системы плода сводится к минимуму.

**- Расскажите немного о психологическом настрое при подготовке к беременности.**

- От психологической готовности женщины и мужчины, которые хотят стать родителями, зависит очень многое. И эта сторона не менее важна, чем здоровье! В процессе ожидания малыша женщина меняется как внутренне, так и внешне. Кто-то такие изменения

---

## *Чтобы малыш родился здоровым, к беременности нужно готовиться обоим партнерам*

---

ся от употребления жирных сортов мяса (например, свинины), стараться кушать побольше овощей и фруктов (они содержат клетчатку) и соблюдать водный режим - пить не менее двух литров жидкости в сутки. С осторожностью употреблять мучное и сладкое. Важно знать меру, чтобы не спровоцировать появление лишнего веса, который может осложнить вынашивание ребенка.

Во время беременности очень нужна физическая активность. Начинать заниматься ещё во время планирования, чтобы во время беременности не получить неожиданно большую нагрузку. Но не всякий спорт полезен для матери и ребенка. Поэтому лучше заранее определиться, что вам больше по душе: плавание, йога, пилатес, ходьба. Предупредите своего тренера о возможной беременности для исключения некоторых упражнений.

**- Достаточно ли будет правильного питания или нужно дополнительно принимать витаминные комплексы?**

- Конечно, лучше получать все необходимые питательные вещества из пищи. Но акушеры-гинекологи рекомендуют начать пить фолиевую кислоту за 3 месяца до зачатия. Фолиевая кислота очень важна для того, чтобы развитие малыша проходило правильно, причем необходимость в

воспринимает спокойно, для других это настоящий стресс. Очень важно, чтобы партнёр женщины адекватно реагировал на происходящее и осознавал значимость поддержки.

Большое значение имеет и подготовка к самим родам. Сейчас большую популярность набирают партнерские роды, при которых мужчина не только присутствует рядом, но и помогает ребёнку появиться на свет. Существуют специальные курсы: и по подготовке к родам, и по дальнейшему уходу за ребенком, в том числе, для отцов. Значительно комфортнее проходят роды для тех женщин, которые уверены в поддержке партнёра. Для таких мамочек рождение малыша – прекрасный, светлый момент, который вспоминается с теплотой в течение всей жизни.

**- Что посоветуете молодым парам?**

- Рекомендую всем, кто задумывается о будущем потомстве, позаботиться о себе и своем здоровье. Любите себя – вам суждено привести в мир новое чудо! Не старайтесь забеременеть как можно быстрее. Возможно, на это потребуется несколько месяцев, вплоть до года - и это совершенно нормально. Сохраняйте позитивный настрой. И пусть о том периоде, когда вы собирались стать родителями, у вас останутся лучшие воспоминания!



# Ортоплюс – с заботой о здоровье будущих мам

С первых дней беременности в организме женщины происходят многочисленные изменения, которые готовят ее к предстоящим родам и способствуют правильному развитию плода. В этот важный период женщина нуждается в дополнительной заботе и поддержке. Учитывая особенности течения каждого из триместров, необходимо вовремя применять профилактические меры, снижая тем самым риск развития осложнений беременности.

Чтобы помочь будущей маме сохранить здоровье, красоту и хорошее самочувствие в период беременности и родов, специалистами был разработан целый ряд медицинских ортопедических изделий. Какие зоны требуют особого внимания и как правильно подобрать для них ортопедические товары, рассказывают эксперты сети салонов «Ортоплюс» в этой статье.

## Живот

На протяжении всей беременности живот постепенно округляется, приходят новые ощущения: биение сердечка, первые пиночки. Одна проблема — с каждой неделей носить такой животик становится все тяжелее. На помощь придет дородовый бандаж, который поддержит живот, разгрузит спину и привнесет ощущение комфорта. Врачи рекомендуют носить дородовый бандаж с 20–25-й недели беременности, а послеродовый — когда малыш уже родился, для улучшения тонуса мышц живота и предотвращения осложнений. Применение бандажа уменьшает давление матки на мочевой пузырь, обеспечивает нормальное положение



ние плода, сохранение правильной осанки беременной и защищает кожу живота от растяжек, сокращая сроки восстановления тонуса мышц живота.

Выбирайте бандаж проверенных медицинских марок и покупайте только в аптеке или специализированном магазине. В салонах «Ортоплюс» каждая беременная может подобрать подходящий бандаж по приятным ценам. Все бандажи выполнены из современных материалов, которые позволяют сохранить комфорт в таком деликатном положении.

Чтобы правильно подобрать бандаж, нужно снять мерки согласно инструкции. Покупать бандаж на вырост не надо. Размер бандажа зависит именно от объема таза, а постепенное увеличение живота уже заложено в размер и будет компенсироваться за счет эластичности ткани. Правильно подобранный бандаж вы почувствуете сразу — ваша походка станет легкой, а животик будет гораздо легче носить.

## Позвоночник

Во время беременности нагрузка на позвоночник увеличивается не столько из-за увеличения массы тела, сколько из-за смещения центра тяжести. Мышцы поясничного отдела находятся в постоянном напряжении, появляются тянущие ощущения, усталость, боли в спине при длительной ходьбе и стоянии. Если Вы это почувствовали, значит, мышцы устали. Для разгрузки спины опять же поможет дородовый бандаж. А чтобы обеспечить хороший отдых и правильное расположение позвоночника, можно использовать ортопедические подушки. Многофункциональная подушка из «Ортоплюс» в форме подковы разгружает и поясничный, и грудной отделы позвоночника беременной, поможет найти удобную и расслабляющую позу для отдыха, подарит комфорт, хорошее самочувствие и обеспечит здоровый и полноценный сон. После рождения малыша с помощью подушки кормление грудью или из бутылочки станет комфортным и приятным процессом.



## Грудь

Особая поддержка потребуется груди — за время беременности она увеличивается в несколько раз и становится тяжелее. Корректно подобранное белье хорошего качества позволит вам сохранить форму груди, предохраняя связки от растяжения. В салонах «Ортоплюс» вы можете подобрать специальный корректирующий бюстгальтер для беременных — он мягко поддерживает грудь, адаптируется к её изменениям, способствует предотвращению возникновения растяжек. Мягкий



ИМЕНЮТСЯ ПРОТИВОВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

бесшовный материал обеспечивает комфорт в ношении, позволяет коже дышать и незаметен под одеждой. Кроме того, после родов бюстгальтер можно использовать для кормления малыша - мягкие чашечки пристёгиваются по отдельности, бретели – регулируемые.

## Стопы

При наборе веса во время беременности нагрузка на ноги увеличивается, и это приводит к растягиванию связок стопы. А



так как вынашивание ребенка длится довольно долго, большая нагрузка на ноги нередко приводит к плоскостопию. Также это обусловлено резким изменением гормонального фона в организме женщины, которое влияет на связочный аппарат суставов, от чего он становится более эластичным.

Правильно подобранные или индивидуально изготовленные ортопедические стельки восстанавливают форму сводов стопы. Такая поддержка в течение дня не дает растягиваться связкам стопы, значительно облегчает ходьбу, предотвращает развитие плоскостопия и деформаций. Смягчается нагрузка на суставы нижних конечностей и на позвоночник. Современная технология индивидуальных ортопедических стелек позволяет производить их коррекцию в соответствии с изменяющейся нагрузкой на стопы в разные сроки беременности и после родов. Стельки предназначены для профилактики и лечения плоскостопия, профилактики артрозов суставов стопы, уменьшение отеков

стопы и уменьшения ударной нагрузки на стопу, позвоночник и связки живота.

В салонах «Ортоплюс» специалисты помогут будущим мамам подобрать ортопедические стельки. Также возможно изготовление индивидуальных стелек, адаптированных под форму ноги, для профилактики деформации стопы во время беременности. Ортопедические стельки изготавливаются для любой обуви, будь то туфли для похода на работу или любимые прогулочные мокасины.

## Вены нижних конечностей

У 85% женщин явления варикозного расширения вен нижних конечностей возникают во время беременности. Опасность варикоза возрастает с пятого месяца первой беременности и существенно увеличивается с каждой последующей. Поэтому врачи-флебологи рекомендуют носить лечебные чулки или колготки, особенно тем, кто имеет наследственную предрасположенность к варикозной болезни или уже страдал ею до беременности.



Подарить здоровье себе и своим ногам, а также избежать усталости и отеков ног вам поможет компрессионный трикотаж. Степень компрессии зависит от степени недостаточности работы вен, которую определяет врач. Противоварикозный трикотаж первой степени компрессии может быть использован и как профилактический, для улучшения общего самочувствия, снятия отеков и усталости ног. В са-

лонах «Ортоплюс» компрессионный трикотаж можно приобрести в удобном виде – гольфы, чулки, колготки от производителей, успешно зарекомендовавших себя на рынке. Колготки для беременных имеют специальную некомпрессионную вставку в области живота, которая позволяет использовать их в течение всего срока беременности.

Современные методики предполагают использование компрессионного трикотажа и во время родов. Дело в том, что процесс родов сопровождается кровотечением, а в случае кесарева сечения — операционной травмой. В ответ на это организм активно выделяет вещества, способствующие свертыванию крови. При этом в расслабленных венах ног возникает повышенный риск развития тромбоза. Особенно высоким этот риск является при наличии варикоза, венозной недостаточности и других проблем с кровоснабжением нижних конечностей. Поэтому специальные противоэмболические чулки для родов являются отличным средством профилактики тромбоза и тромбоземболии.

*Специальные ортопедические изделия для беременных помогут позаботиться не только о здоровье будущих мам, но и о здоровье ребенка, который каждую минуту растет внутри нее. В сети магазинов «Ортоплюс» вам всегда окажут квалифицированный и индивидуальный подбор ортопедических изделий, которые станут лучшими помощниками на любых сроках беременности. Мы надеемся, что наши рекомендации помогут вам сделать период ожидания малыша еще радостнее и счастливее!*

**Orto Plus**

тел.: 8 800-302-75-28  
www.ortoplus.rф

### Сеть ортопедических магазинов «Ортоплюс»

- ул. Русская 35, стр. 1
- ул. Спортивная, 7, вход с торца
- проспект 100-летия Владивостока, 58
- проспект 100-летия Владивостока, 53
- Океанский проспект, 29/31, в аптеке «Ovita»
- ул. Калинина, 275а, ТЦ «Зеленый остров», бутик 122
- о. Русский, пос. Аякс, 10 км, Медицинский центр «ДВФУ», 1 этаж

# Партнерские роды – сознательный выбор семьи



Тема партнерских родов интересует многих будущих родителей. И это нормально: все больше семей решаются именно на такие роды, но не знают, как правильно подготовиться и что действительно нужно знать, чтобы процесс прошел максимально комфортно для всех его участников. Руководитель центра культуры и развития семьи «Планета детей», акушер-гинеколог высшей категории, к.м.н. Ирина Петровна Коваль отвечает на самые животрепещущие вопросы о партнерских родах.

## Совместные роды – хороший результат

Чаще всего на роды отправляются любящие мужа, которые стараются сделать все, чтобы жена родила как можно легче и без серьезных проблем. Врачи и акушерки отмечают, что при партнерских родах снижается количество осложнений родового процесса, роды проходят несколько быстрее и менее болезненно. Женщины отмечают высокий уровень удовлетворенности медицинской помощью в роддоме и выражают желание и в будущем проводить роды в присутствии родного человека.

## Что конкретно может делать партнер на родах?

Довольно часто встречается ситуация, когда у мужчины желание помочь есть, но не хватает конкретных знаний: что нужно делать во время родов и в чем именно заключается помощь. Если папа в родах теряется, чувствует себя неловко и скованно и не знает, что ему делать, то его внутреннее напряжение сказывается на всей атмосфере родов. Поэтому будущему папе необходимы конкретные знания и навыки того, что ему предстоит делать.

Присутствие партнера в родах может оказать роженице неоценимую психологическую и физическую помощь в родах. Психологическая помощь подразумевает оказание моральной поддержки: подбадривание, одобрение дей-

ствий, забота, но ни в коем случае не жалость. Физическая помощь выражается гораздо более широко: это и приемы массажа, стимуляция активных точек, которые уменьшает ощущение родовых болей, помощь и подсказка приемов правильного дыхания. Особо важна в успешных родах атмосфера спокойствия, доверия и понимания между будущими родителями.

## Подготовка к партнерским родам

Помимо полной открытости и доверия в семье, необходимых для партнерских родов, важно, чтобы мужчина прошел соответствующую подготовку. Необходимо как знать теорию родового процесса, так и обладать практическими навыками помощи, чтобы мужчина мог значительно облегчить процесс рождения малыша.

В центре «Планета детей» будущие родители могут подготовиться к родам, в том числе и партнерским. За 20 лет работы центра специалисты выбрали современные научно обоснованные методики подготовки к родам без страха и боли. Курсы проходят в виде лекций, практических семинаров-тренингов – их удобно посещать будущим родителям совместно. Проводится индивидуальное обучение дыханию в родах на компьютерном тренажере родов по принципу биологической обратной связи (БОС). Большое внимание уделяется психологической готовности к родам, квалифицированные психологи и акушеры-гинекологи помогают в этом вопросе. Врачи-педиатры обучают правильному уходу за новорожденным, освещают аспекты внутриутробного развития малыша. Для успешных родов необходима и физическая подготовка, поэтому в центре «Планета детей» беременные женщины посещают занятия гимнастикой, занимаются плаванием в бассейне.

«Подготовив более 1500 партнеров к родам и наблюдая за их участием в появлении на свет долгожданного малыша, могу с уверенностью сказать, что присутствие близкого человека в такой важный момент жизни – это прекрасно! Правильное оказание помощи партнера благоприятно сказывается на течении родов, приводит к уменьшению осложнений, улучшает состояние новорожденного. А самое главное – можно вместе испытать трепетные чувства при первой встрече с малышом. И мы рады помочь каждой паре обрести это счастье – быть родителями!»



Центр культуры и развития семьи  
«Планета детей»

г. Владивосток, пр-т Острякова, 13Б, офис 403,  
тел. +7 914 790 32 40, +7 (423) 276-75-12  
[www.planetadetey.org](http://www.planetadetey.org)



# Новинки детских сладостей от ФрутоНяня

Большинство российских мам начинают давать детям лакомства, начиная с года. Каждой маме знакома ситуация, когда ребенка невозможно оттащить от прилавка со сладостями. На полках множество ярких упаковок со сладостями, но так сложно найти полезный детский продукт из натуральных ингредиентов и без добавок.

## Есть решение - натуральные фруктовые сладости для детей от «ФрутоНяня»



### Фруктовые кусочки «ФрутоНяня» - натуральное, полезное детское лакомство

- Приготовлено только из натуральных фруктов без добавления сахара, красителей и ароматизаторов
- Вкусы, которые любят дети - в двух форматах упаковки
- Можно баловать малыша без лишнего беспокойства родителей



### Детское печенье «ФрутоНяня» - больше чем просто печенье

Что любят малыши помимо лакомств? Конечно, играть и веселиться! «ФрутоНяня» - это удовольствие 2 в 1: полезное печенье и развивающая игрушка-сортер

- 100% натуральные злаки
- Без растительных жиров
- Содержит витамины и минеральные вещества

Печенье с героями «ФрутоНяня» в форме четырех фигур. Форма печенья и герои повторяются на упаковке в виде специальных отверстий, что позволяет в игровой форме изучать животных и геометрические фигуры.



### Фруктовые кусочки «Осьминожки» - не просто полезно, но и забавно!

- Приготовлено только из натуральных фруктов без добавления сахара, красителей и ароматизаторов
- Отличная альтернатива «вредным» сладостям
- Продукт можно разделить на части - удобно есть даже самым маленьким детям
- Ребенок может не только полезно и вкусно полакомиться, но и играть и развиваться!

Спрашивайте в магазинах г. Владивостока и Приморского края

Официальный представитель в Приморском крае ООО «Владторг»  
Г. Владивосток, ул. Фадеева, 49  
Тел.: 8 (423) 300-186

*\*Лучшим питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко.  
Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке. Необходима консультация специалиста.*



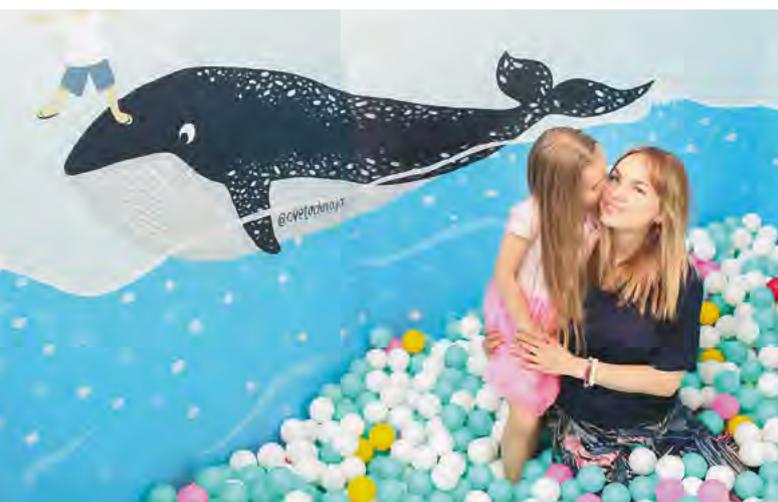


# Четыре страха любой мамы в декрете

и наш рассказ о том, как мы смогли помочь себе  
и другим мамам о них забыть

**Роль мамы, несомненно, самая необычная из всех. Это то, к чему нельзя подготовиться на сто процентов и нельзя точно представить, как это будет в реальности. Материнство - это волшебное время длиною во всю жизнь, наслаждаться которым нам могут помешать наши страхи. Учредители центра для мам и детей «Мамас центр» рассказывают о главных страхах мамочек и о том, как их можно преодолеть, показывая это на своем примере.**

**Страх оставить ребенка вдалеке от себя**  
Олеся и ее дочь Дарина, 5 лет



- Уехать далеко от своего малыша – это большое испытание. Все ли с ним в порядке? Тем ли его накормили? Можно придумать много сценариев.

Но как быть все время рядом, если есть и свои дела? Теперь, с появлением «Мамас центра», разрешилась лично моя и многих мам потребность - совмещать личные дела и уход за собой, не расставаясь со своим маленьким ребенком.

Малыши с 0 лет могут находиться здесь с индивидуальной няней в мягкой зоне, где для них предусмотрено множество развивающих игрушек. Детки постарше могут весело поиграть в сухом бассейне с разноцветными шариками, сконструировать целый город в лего-зоне, решить логические задачи на настенных модулях.

Для мальчиков есть целая секция с разными автомобилями, где они могут построить гоночную трассу. Девочки

могут поиграть в ролевые игры с маленькими куколками в зоне, где находится четырехэтажный деревянный кукольный домик с мини-мебелью, или же примерить на себя различные образы известных мультгероев и принцесс.

Когда я привожу свою доченьку в игровую, я точно знаю, что ей там будет интересно и комфортно, а я могу быть рядом и чувствовать себя спокойно, наблюдая за ней. В это время можно пообщаться с другими родителями, заняться своими личными делами и работой в зоне отдыха для взрослых или посетить бьюти-процедуры здесь же, в салоне красоты.

**Страх остаться неухоженной из-за нехватки времени на себя**

София и ее дети: Екатерина, 4 года, и Петр, 2 года

- Красивая мама = спокойная мама = счастливая семья! С этим, конечно, не поспоришь. Однако в сутках всего 24 часа, а бьюти-процедуры, как правило, дело небыстрое.

Вот уже почти четыре года, я трачу всего два часа на самые часто выполняемые бьюти-услуги. Мастера нашего салона в «Мамас центре» делают мне маникюр, педикюр и оформление бровей одновременно. Даже и представить теперь себе не могу, что можно по-другому. Не говоря о том, что со вторым ребеночком я пришла в салон, когда ему было всего 3 недели. А теперь, пока я на услугах красоты, моего сына параллельно стригут, доченьку заплетают, а затем они с радостью бегут в игровую или на занятия.



Салон с возможностью совмещения различных бьюти-процедур в 4 и 6 рук (маникюр, педикюр, парикмахерские услуги, оформление бровей и макияж), находящийся за стеночкой от детского центра с общей няней и наличием услуги «индивидуальная няня» для самых маленьких (от 0 до 2 лет) - это, конечно, спасение для мам!

Мама красивая, детки довольные, а папа счастлив, что в семье царит гармония и спокойствие.

И еще одна прекрасная новость для вас! С июля у нас появился отдельный бьюти-кабинет для мамочек, у которых уже подросли детки, но кто так привык к нашим процедурам в 4 и 6 рук. Отдельное пространство, где в полной тишине и спокойствии мамочки могут насладиться своим личным временем - временем бьюти-процедур.



### Страх, что ребенку будет скучно или одиноко в детском центре

Галина и ее сын Демид, 6 лет

- Отправить ребенка в социум определенно волнительно. Но социум – это наша жизнь и нашим любимым деткам нужно учиться адаптироваться ко всему новому.

С самого открытия «Мамас центра» мой сын ходит к нам в игровую. Сначала находился в центре со мной, позже оставался уже под присмотром общей няни. За это время он успел завести себе друзей, и ему стало здесь настолько комфортно, что сам просит меня отвезти в детский центр и оставить поиграть с ребятами и няней.

В итоге я не переживаю, что ребенку снова придется ездить полдня со мной по делам в машине, и в то же время спокойна, что он находится там, где ему весело и интересно.



г. Владивосток,  
Океанский проспект, 135  
тел.: 8 (423) 275-44-75  
[www.mamascenter.com](http://www.mamascenter.com)  
📍 [mamas\\_center](https://www.instagram.com/mamas_center)

Это по праву наша гордость, что дети в буквальном смысле растут у нас. Они договариваются с друзьями встретиться именно здесь, а няни поддерживают дружескую атмосферу и всегда находят совместные игры для детей разных возрастов.

### Страх выбрать неподходящее направление для развития своего ребенка

Юлия и ее дети: Иван, 5 лет, и Лука, 2 года

- Мы хотим для своих детей лучшего. Хотим, чтобы они выросли умными, счастливыми, успешными и интересными, чтобы они занимались спортом, развивались, имели насыщенную жизнь. Часто для этого мы покупаем один детский абонемент за другим в развивающие центры, тратим уйму денег и времени (дорога, парковка, потеря занятий по болезни), познаем новое, стараясь угадать, что может заинтересовать нашего ребенка.

Но зачем все усложнять? Ведь в «Мамас центре» уже придумана система занятий для развития малышей!

Мы собрали в одном месте все самые нужные направления занятий для малышей и сделали общий абонемент на ВСЁ. Танцы, английский, музыка, комплексное развитие, рисование, единоборства. Ребенок может пробовать разные направления, чтобы самому решить, что ему подходит. Он адаптирован к одному пространству, чувствует себя комфортно и доверительно по отношению к окружающим. Если у ребенка не лежит душа к рисованию, пробуем музыку, если не музыка, пробуем английский. И это все в рамках одного (!) абонемента за вполне приятную цену.

Давайте еще дополним это уютной зоной ожидания, свежесваренным кофе и приятным общением - получается картинка идеальных будней мамы!



Мы с удовольствием приглашаем вас испробовать все эти удобства на себе. Отдыхайте, наслаждайтесь, будьте вместе в «Мамас центре». И пусть ваше материнство будет легким и счастливым!



# Как распознать аллергию у малыша?

В наше время аллергия на продукты питания у маленьких детей встречается довольно часто. Однако аллергия у новорожденных имеет свои особенности. Чем лечить аллергические реакции, как их распознать и что в первую очередь необходимо знать мамам? Ответы на эти животрепещущие вопросы многих родителей читайте в этой статье.

- Ирина Владимировна, какие виды



Рассказывает специалист:

**Ефремова Ирина Владимировна**  
врач аллерголог-иммунолог  
МЦ «Асклепий»

пищевой аллергии бывают у грудничков?

- Прежде всего, следует разграничивать такие понятия, как пищевая непереносимость и пищевая аллергия. Это в корне разные вещи. В случае

пищевой непереносимости речь идет о том, что желудочно-кишечный тракт ребенка не обладает функциями защитного барьера, который должен превратить небезопасный для организма продукт в безопасный. Обыч-

но это происходит из-за незрелости желудочно-кишечного тракта малыша. Другими причинами этого состояния могут служить генетические особенности, кишечные инфекции, срывы на фоне получения антибиотиков кормящей мамой или ребенком, нарушение диеты мамы.

При истинной пищевой аллергии задействованы совсем другие механизмы: иммунная система ребенка начинает активно вырабатывать специальные белки, которые ошибочно воспринимают определенный продукт как врага.

Так вот, истинная аллергия (которая чревата тяжелейшими последствиями для организма), в отличие от пищевой непереносимости, не имеет дозозависимого эффекта! К примеру, если мама видит, что, съев одну клубничку, малыш прекрасно себя чувствует, но после пяти съеденных клубничек он весь покрылся сыпью, то это никакая не аллергия, а как раз-таки пищевая непереносимость. При истинной аллергии даже на микроскопическую часть аллергена может быть та же самая реакция, что и на килограмм аллергенного продукта.

#### - Как проявляется аллергия?

- Симптомы аллергии наблюдаются через некоторое время (от пары минут до нескольких часов) после приема ребенком пищи или через некоторое время после контакта его с раздражителем. Истинная аллергия может проявляться по-разному, но чаще всего в виде ярких красных мокнущих пятен на попе и щеках малыша, выраженного зуда, слезотечения, сыпи или нарушений стула (запоры). Оставленная без внимания истинная аллергия может привести к тяжелым реакциям.

#### - Как грамотно диагностировать и лечить все эти состояния?

- К счастью, истинная пищевая аллергия развивается менее чем у 1% новорожденных, и только у 0,5% аллергичных малышей она остается на всю жизнь. Скажу сразу: сдавать многочисленные дорогостоящие анализы на аллергены самостоятельно не имеет никакого смысла. Это обусловлено тем, что при диагностике малышей до

одного года тесты могут показать ложноотрицательные результаты. При истинной пищевой аллергии достаточно убрать опасный продукт из детского меню. И уже практически через неделю малыш будет «чистый». В раннем детском возрасте основными пищевыми аллергенами являются белки коровьего молока, куриное яйцо, пшеница, соя. Позже диагностируется пищевая аллергия на орехи, морепродукты, крупы и куриное мясо.

### *Истинная пищевая аллергия развивается менее чем у 1% новорожденных*

При пищевой непереносимости необходимо не только исключить из питания подозреваемый аллерген, но и дополнительно наладить работу желудочно-кишечного тракта, добавив в рацион необходимые ферменты, энтеросорбенты, пробиотики и другие биопрепараты. В этом случае очищение организма происходит постепенно, в среднем в течение месяца.

В дополнение ко всему, рекомендует исключить из обихода агрессивные моющие средства, средства для купания малыша на травах, некоторые стиральные порошки (особо часто аллергию вызывают почему-то именно детские порошки). В нашем влажном климате аллергическая реакция может появиться из-за перьевых и пуховых подушек, стеллажей с книгами, мягких игрушек, поэтому лучше убрать и эти предметы из дома.

#### - В каком случае необходимо посетить врача-аллерголога-иммунолога?

- Получить все рекомендации по питанию и уходу за малышом мамочка может у квалифицированного врача-педиатра. Но если ситуация ни через неделю, ни через месяц принципиально не меняется, и у ребенка остаются ярко выраженные покраснения кожи, зуд кожи и носа, слезоточивость, то тогда необходимо углубленное обследование у аллерголога-иммунолога. Деткам от трех месяцев могут быть проведены исследование крови на специфический иммуноглобулин, скарификационные кожные тесты с применением специфических аллер-

генов. На основании полученных данных врач назначит индивидуальную схему лечения.

#### - Как можно профилактировать различные аллергические реакции?

- Чувствительность к тому или иному пищевому аллергену может развиться еще в утробе матери, именно поэтому будущей маме нужно быть разборчивой в пище. У беременных женщин-аллергиков ограничивается

использование продуктов, обладающих высоким аллергенным потенциалом: шоколада, цитрусовых, крабов, креветок, гребешков, коровьего молока, сои, орехов и др. На период беременности даже мамам, не сталкивающимся с аллергией, нужно ограничить продукты, содержащие пестициды, консерванты, красители и ароматизаторы. Если у женщины были в роду аллергики, или она сама страдает различными видами аллергии, то перед планированием беременности ей рекомендуется посетить аллерголога-иммунолога.

После родов кормящей маме важно соблюдать принципы здорового питания. Что касается ребенка – идеально, если малыш до 5-6 месяцев будет находиться только на грудном вскармливании. Начиная с 6 месяцев, у малышек формируется более высокий уровень противоаллергической защиты. С этого возраста уже можно постепенно вводить прикорм, не прекращая кормление грудью. Будет правильно не кормить малыша до трех лет ягодой, шоколадом, цитрусовыми. До 6 лет ребенку нежелательно давать тропические фрукты, орехи, морепродукты и грибы - кстати, далеко не все мамы об этом знают. В моей практике были случаи, когда ребенку в 6 месяцев давали попробовать кока-колу, а в год – японскую еду. Конечно, огромное значение имеет и качество продуктов питания. Растущему организму важно употреблять в пищу натуральные, экологически чистые продукты питания, желательные выращенные в своем регионе.



# Родителям на заметку: как позаботиться о детских зубах

Если вас спросить, какого врача вы боитесь, наверняка ответите – стоматолога. Действительно, раньше лечение у этого специалиста доставляло массу неприятных впечатлений. Но времена меняются, медицина совершенствуется... И для ваших детей стоматолог – это друг и добрый доктор, а лечение проходит без боли и страха! Детские стоматологи клиники «Дентал-эффект» дают советы, которые помогут родителям подготовить малыша к визиту в стоматологию.

**- В каком возрасте ребенку лучше посетить стоматолога впервые? Как часто нужно проходить профилактические осмотры?**

- Не откладывайте первый визит в стоматологию до того момента, когда у малыша возникнут реальные проблемы с зубами. Оптимальный возраст для первой встречи со стоматологом — три года. Во время первого посещения ребенок познакомится с врачом, изучит обстановку, пройдет профилактический осмотр. Даже если в результате осмотра обнаружатся какие-то проблемы, лечение стоит отложить до следующего визита. Так у малыша останутся только положительные впечатления, и в следующий раз он без проблем согласится идти на прием к врачу. Родителям необходимо помнить, что ребенок должен посещать стоматолога два раза в год. Малыш привыкнет к систематическим визитам и не будет бояться лечения в будущем, а вы сможете предотвратить образование кариеса или других возможных проблем с зубами.

**- Страх ребенка перед лечением зубов: как родителям не допустить его?**

- Следует понимать, что изначально у ребенка нет страха перед лечением зубов, ведь он не знает, что его ожидает в стоматологической клинике. В большинстве случаев этот страх



Рассказывают специалисты:

**Молоканов  
Алексей Константинович**  
стоматолог-терапевт, детский стоматолог



**Киселева Наталья Сергеевна**  
стоматолог-терапевт, детский стоматолог

прививают малышу родители, сами не замечая того. Не следует предостерегать ребенка: «не бойся», «это не больно», «ничего не будут делать, только посмотрят», иначе после посещения ребенок будет чувствовать себя обманутым. Также не употребляйте в речи угрожающие слова «укол», «сверлить», «бормашина». Лучше показать положительные результаты визита к врачу – «добрый доктор почистит тебе зубки, чтобы они не болели и быстрее росли».

Хороший способ подготовить ребенка к походу в клинику – поиграть с ним дома в «стоматолога». Полечите зубки кукле или мишке и в процессе игры расскажите, какие манипуляции проводит врач и как нужно вести себя в стоматологическом кабинете.

**- Что делать, если у ребенка уже есть отрицательный опыт?**

- Во-первых, найдите другую клинику, которая не будет похожа на ту, где ребенка напугали. Перед походом к доктору скажите малышу, что вы на его стороне и новый доктор совсем другой и очень хороший. Выбирайте такую клинику, в которой врачи имеют специальную подготовку и умеют общаться с детьми. В своей практике мы стараемся найти индивидуальный подход к каждому малышу, развеиваем все его страхи и переводим лечение в увлекательный формат сказки.

Нашим маленьким пациентам мы рассказываем историю о червячке, который поселился в зубе и кусает его. Говорим: «Давай пропылесосим червячка, он вылезет и зубик перестанет болеть!» Каждую манипуляцию на приеме озвучиваем, даем малышу поиграть с детскими стоматологическими инструментами. В результате ребенок легко переносит лечение,

ему интересно поиграть в настоящего «взрослого стоматолога»! Порой приходится импровизировать, ведь хороший детский стоматолог должен быть не просто врачом, но и психологом, и немного актером.

После посещения врача важно похвалить малыша и поощрить его каким-то небольшим подарком. Мы в конце приема надуваем «пылесосом»-бормашиной разноцветные шарики и дарим улыбающемуся ребенку. Ему, безусловно, это приятно, и в следующий раз он приходит в клинику с большей охотой.

**- Какие условия создаются в клинике «Дентал-эффект», чтобы детям было комфортно?**

- В нашей стоматологии большое внимание уделяется обстановке, чтобы ребенку было интересно и не страшно здесь находиться. В холле установлен детский игровой столик, чтобы перед ожиданием приема дети вдоволь наигрались и находились в хорошем настроении. В кабинете маленького пациента встречает большая игрушка Волк-зубастик, с его помощью доктора рассказывают ребенку о строении зубов и правильной гигиене. А в ходе лечения всегда приносятся детские зубные наборы, специальные щетки и детские медицинские маски с улыбками.

В клинике «Дентал-эффект» ведут прием квалифицированные и опытные специалисты. Но самое главное то, что это приветливые люди, которые любят детей и умеют найти с ними общий язык во время лечения.

**- Некоторые родители считают, что не стоит лечить молочные зубы, т.к. они скоро выпадут, или удаляют их при наличии кариеса. Правильно ли это?**

- Это неправильно. Если молочные зубы не лечить, то они могут стать ис-

точником инфекции и повредить зачаток постоянного зуба. Кариес – это инфекционное заболевание, поддерживающее в полости рта определенный микробный фон, что может привести, прежде всего, к заболеваниям ЛОР-органов. Лечить молочные зубы надо вовремя, не стоит запускать их и доводить дело до удаления.

Лучше всего, чтобы молочные зубы выпадали самостоятельно, это поможет избежать проблем в дальнейшем. Преждевременная потеря молочных зубов может привести к искривлению зубов и неправильному прикусу, так как молочные зубы «держат место» для постоянного зуба. Если у малыша отсутствует даже один молочный зуб, то остальные могут начать смещаться, а значит, постоянный зуб прорежется не там, где должен.

**- Главное, что волнует родителей – это анестезия. Какое обезболивание используется при лечении или удалении зубов?**

- В нашей клинике врачи во время лечения зубов у детей стараются не использовать анестезию вообще. Потому что для ребенка самое страшное – это укол, от ощущения онемения десен и губ у него начинается паника. Малыш легче переносит прием, если его отвлекают и чистят зубик от червячка, чем неприятные ощущения от укола. Местная анестезия обычно используется в случае удаления зубов. Но здесь возникает вопрос возможной аллергии, поэтому мы рекомендуем заранее сделать аллергопробы на все виды анестезии, чтобы выбрать наиболее подходящий вариант.

**- Какие вы можете дать рекомендации по уходу за зубами и профилактике кариеса?**

- Для здоровья зубов и полости рта определяющими являются два фак-

тора: рациональное питание и гигиена полости рта. Питание должно быть сбалансированным. Сахар, сладости и мучное лучше свести к минимуму, а в рацион обязательно включить источники кальция и фтора - кисло-



молочные продукты, фрукты и овощи. Важно давать ребенку погрызть твердую пищу, чтобы формировался здоровый прикус: например, давать яблоки не дольками, а целиком.

Чистить зубы нужно сразу же после их прорезывания. Детям до двух лет зубы чистят родители с помощью специальных зубных щеток. Щетку в руки малышу впервые дают в два-три года, с этого возраста можно начать использовать зубную пасту. Очень важно научить ребенка правильно чистить зубы – 2 раза в день, по 2-3 минуты - и следить за этим процессом. В стоматологии «Дентал-эффект» для детей мы проводим и профессиональную чистку зубов. На приеме мы не только тщательно очищаем зубы, но и показываем, как правильно это нужно делать на нашей игрушке Волке-зубастике.

И конечно же, для здоровья зубов и полости рта важно каждые полгода посещать с ребенком профилактические осмотры. Сделать это без стресса и проблем удастся, если вы наладили хорошие отношения вашего малыша со стоматологией. Когда ваш ребенок повзрослеет, он будет очень благодарен вам за это. И за дружбу со стоматологом, которая избавит его от изрядного количества проблем и расходов на протяжении всей жизни.



**Семейная стоматология  
«Дентал-Эффект»**

г. Владивосток, Океанский пр-т, 74А

тел.: 8 (423) 255-52-52

[www.dental-effect.ru](http://www.dental-effect.ru)

📍 [dental\\_effect](https://www.instagram.com/dental_effect)



# Детский сад против ОРВИ — кто победит?

Частые болезни – неперенные «спутники» начала детсадовской жизни малыша. Считается, что это неотъемлемая часть процесса адаптации к детскому саду. Кажется, что детским ОРВИ и ОРЗ нет конца и края. Как подготовить своего ребенка и его иммунитет к детскому саду? Как избежать постоянных болезней и частых больничных?

– Почему большинство детей, начиная посещать детский сад, без конца болеют?

- Когда ребенок начинает посещать детский сад и контактировать со своими сверстниками, увеличивается вероятность инфекционных заболеваний. До этого ребенок жил со сво-



Рассказывает специалист:

**Клименко Ирина Юрьевна**

главный врач медицинского центра «Асклепий»,  
врач аллерголог-иммунолог

ей семьей, с микробами и вирусами, с которыми он свылся. К тому же, в первые месяцы жизни ребенок защищен материнскими антителами, которые мама передала ему еще во время беременности, а если малыш был на грудном вскармливании, то он защищен еще дольше. На втором году жизни ребенок перестает быть защищенным материнскими антителами, а количество контактов с другими детьми растет. Именно поэтому на второй

и третий год жизни ребенка приходится максимальное количество простудных заболеваний.

– **Вопрос, который волнует почти всех родителей детсадовцев: болеть два раза в месяц — это нормально?**

- Считается нормальным, если ребенок двух-трех лет болеет до шести-восьми раз в год, но без выраженных осложнений и в легкой или средне-тяжелой форме – т.е. это не тяжелые

гнойные воспалительные заболевания, температура с судорогами, госпитализация. С возрастом количество эпизодов заболевания должно уменьшаться. Ребенок, который идет в первый класс, может за год болеть до трех-пяти раз.

**– Часто бывает так, что с каждым последующим заболеванием малыш болеет дольше и тяжелее. И если сначала это был обычный насморк, то через несколько эпизодов тот же обычный насморк может превратиться в бронхит или пневмонию. С чем это связано?**

- В окружающем мире более 6000 возбудителей инфекционных заболеваний. Если предположить, что после заболевания одним вирусом у ребенка появляется иммунитет конкретно к нему, то можете себе представить, сколько раз должен переболеть человек, чтобы был иммунитет от всего!

К сожалению, сейчас всего 10-15% детей с первой группой здоровья - то есть абсолютно здоровых. Остальные дети имеют фоновые заболевания из-за проблемной беременности у мамы, аллергических заболеваний в первый год жизни или же из-за невыявленных хронических очагов инфекций.

К более тяжелому течению заболевания часто приводят ситуации, когда в первые дни не были применены противовирусные препараты или необоснованно назначены антибиотики. И особенно важно проследить, чтобы ребенок полностью выздоровел после очередного ОРВИ – не спешить вести его в детский сад сразу после болезни.

**– Насколько полезен детский коллектив или стоит отказаться от него, чтобы простудные болезни не были столь частыми?**

- В первую очередь, детский коллектив необходим для социализации и познания внешнего мира – это поможет ребенку во взрослой жизни стать активным и коммуникабельным человеком.

Но, отправив ребенка в детский сад раньше чем в 2-3 года, вы можете столкнуться с тем, что малыш будет болеть чаще. Если у семьи есть возмож-

ность отправить ребенка в детский сад только в три года, то лучше так и поступить. Близкий контакт ребенка и мамы делает малыша более спокойным и уверенным в себе, но самое главное, что он здоров, находится под присмотром, и у родителей не болит сердце. Оптимальным вариантом ста-

это все равно, что гнать загнанную лошадь. Организм ребенка - сложная и сбалансированная система, употреблять «волшебные пилюли» для повышения иммунитета без рекомендации врача категорически не рекомендовано. Педиатры могут назначить иммуностимулирующие

---

*Оптимальный возраст для начала посещения детского сада - три года. Отправив ребенка раньше, вы можете столкнуться с тем, что малыш будет болеть чаще*

---

нет посещение детского сада к концу третьего года жизни малыша.

**– Есть ли способ прервать череду болезней? Пойдет ли на пользу длительный перерыв в посещении детского сада?**

- Если ребенок болел тяжело и долго, то врачи рекомендуют воздержаться от посещения детского сада в период восстановления, он длится от двух недель до месяца.

Есть способы прервать эту череду заболеваний, выполняя несложные рекомендации врачей. Скорректируйте питание ребенка и уберите из рациона весь пищевой мусор: батончики, шоколадки, пастилки, чипсы, сухарики, газированные напитки, другие сладости без меры. Хорошо, если есть возможность вывезти ребенка из города в экологически чистый район, например, к бабушке в деревню. Очень полезно закаливать ребенка: ополаскивать прохладной водой после купания, полоскать рот после чистки зубов более прохладной водой, ходить дома босиком, проводить курсы общеукрепляющего массажа, спать в хорошо проветриваемом помещении, а также совершать частые прогулки на свежем воздухе.

**– Можно ли давать детям иммуностимуляторы?**

- Часто вместо того чтобы обратиться к врачу, мамы по совету знакомых покупают в аптеке иммуностимуляторы и пытаются с помощью них справиться с проблемой. Так делать нельзя - иммуностимуляторы могут навредить: если стимулировать иммунитет и так очень ослабленный болезнями,

препараты, которые не принесут никакого вреда, но уже после того как ребенок вылечился.

**– Как подготовить ребенка к посещению детского сада?**

- При оформлении в детский сад ребенку необходимо пройти полный медицинский осмотр. Родителям стоит обратить внимание на заключение таких специалистов, как невролог, ортопед-травматолог, которые выявляют отклонения и аномалии в развитии нервной системы, соединительной ткани и опорно-двигательного аппарата, а также на заключение ЛОР-врача, который поможет понять, есть ли у ребенка хронические очаги инфекции. Мы рекомендуем отдавать детей в садик в период невысокой заболеваемости вирусными инфекциями – для Приморского края этот период длится с мая по сентябрь. К тому же, летом дети много времени проводят на свежем воздухе, играют и закаляются, что постепенно укрепляет их здоровье перед осенними холодами. В период адаптации не рекомендуется проводить вакцинацию и вводить новые продукты питания.

Важно поддержать ребенка психологически - относитесь к нему очень внимательно и постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Не перегружайте малыша в период адаптации, у него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ни к чему. Соблюдая данные рекомендации, вы поможете своему ребенку пройти адаптацию максимально легко, избежав сильного стресса и затяжных болезней.



# Здоровье ребенка начинается с правильной осанки

**По статистике, почти 85% детей в той или иной степени страдают сколиозом. Наиболее остро проблемы с осанкой проявляются в период школьного обучения: многочасовое статичное сидение за партой и малоподвижный образ жизни современных детей наносят удар по их спинам. Для развития здоровой осанки в первую очередь важна правильная организация рабочего места, иначе неудобная посадка и неправильное освещение негативно скажутся на позвоночнике и зрении. Именно поэтому для занятий нужна мебель не только красивая, но и, прежде всего, удобная и безопасная, мотивирующая к движению.**

## **Что такое детская растущая мебель и чем она хороша?**

Главное правило для рабочего места - это соответствие размера мебели росту и пропорциям тела ребенка, только в этом случае можно гарантировать удобство и безопасность для осанки. Растущая мебель – это столы, стулья и другие предметы

интерьера, ширину, высоту и длину которых можно легко изменять. В итоге мебель остается максимально индивидуальной, при этом вы избавляетесь от необходимости ее частой замены по мере роста ребенка и связанных с этим финансовых затрат.

Отличным вариантом для школьника является растущая мебель немецкой компании MOLL. Разработанная под руководством детских ортопедов, мебель MOLL не только подстраивается под пропорции ребенка, но и создает комфортную и естественную среду для него. Пространство MOLL способствует здоровой подвижности ребенка во время обучения, поддерживая его физическое и духовное развитие.

Но главное – эта мебель помогает сохранить здоровье всех структур позвоночника и правильную осанку. Стол, регулируемый по высоте, позволит ребенку не наклоняться над ним и красиво писать. Столешница MOLL разделена на две зоны – на-

клонную и стационарную. Наклонная поверхность при письме, чтении и рисовании обеспечивает разгрузку позвоночника и раскрепощает мускулатуру спины. Другая зона остается неподвижной - на ней легко уместится все, что необходимо во время занятий. По мере увеличения потребностей школьника рабочий стол можно дополнить с помощью мобильных тумб, полочек, подставок и стоек. Настольная лампа MOLL прикрепляется к столу и дает не слепящий, но яркий свет, который бережет глаза от перенапряжения. Ребенок может легко регулировать цвет и яркость света, а также использовать лампу как ночник.

Регулируемый стул MOLL – удивительное изобретение. Он подходит маленьким детям, чей рост всего 110 см, и «растет» вместе с ними до двухметрового роста! Стул регулируется в трех направлениях, очень удобен и не ограничивает движение, а гибко подстраивается под ребенка при естественной смене положения тела при сидении.

## Комментирует ортопед-травматолог медицинского центра «Асклепий» Сергей Петрович Кудрань:

- Чтобы помочь формированию здоровой осанки, родителям важно позаботиться о выборе рабочего места с учетом анатомических особенностей ребенка. Обычный письменный стол больше подходит для взрослых, которые уже умеют держать осанку. Позвоночник ребенка еще формируется, для него необходима правильная высота стола, возможность изменения угла наклона столешницы в зависимости от рода занятий. Стул должен быть с наклонной спинкой и изгибом в области пояс-

ницы и поддерживать физиологичное положение тела, чтобы мышцы не затекали.

Неправильное положение тела за рабочим столом не просто неудобно для ребенка, но и грозит развитием многих заболеваний: сколиоза (искривления позвоночника), остеохондроза и близорукости. Ухудшение работы мышц может привести к постоянным болям в спине и шее после нагрузок, систематической головной боли.



### Преимущества детской мебели MOLL



#### Стол для занятий Champion

Стол регулируется в высоту от 53 до 82 см, а угол наклона столешницы можно менять от 0 до 20 градусов. Детям нравится магнитная линейка MOLL, которая не соскальзывает со столешницы, и другие аксессуары: лупа, крючки для портфеля, складная подставка для книг

#### Расширение пространства

Мультифункциональная вертикальная стенка Flex Desk с полками, крючками и боксом для предметов выручит, когда в детской мало места. А с помощью боковых приставок Side Top можно увеличить ширину стола на 40 см с каждой стороны



#### Выдвижной ящик

Практичное и вместительное место на всю ширину стола, куда влезет все, что нужно школьнику

#### Яркие цветовые решения

Наряду со столом в универсальном белом цвете, MOLL предлагает варианты с цветными боковинами и вставками, которые можно менять. Вместе с яркими чехлами на стулья MOLL они преобразят детскую комнату!



#### Для работы сидя и стоя

Чтобы ребенок не находился долго в статичном положении, стол MOLL регулируется по высоте, чтобы можно было заниматься как сидя, так и стоя.

Официальный дилер компании MOLL во Владивостоке – салон «Евродом» г. Владивосток, ул. Пограничная, 15, тел.: 8 (423) 2-300-601. [www.evrodom-vl.ru](http://www.evrodom-vl.ru)



# Депрессия бывает не только осенью

Сегодня каждый четвертый человек хотя бы один раз в жизни переживает депрессию. И не удивительно: в современном мире люди ежедневно сталкиваются с огромным количеством стрессовых ситуаций. Любая из них может стать последней каплей. О том, как распознать депрессию и как выйти из этого состояния, читайте в этой статье.

- Ольга Леонидовна, расскажите, что такое депрессия? Как не спутать ее просто с плохим или тоскливым настроением?

- Депрессия – совсем не то же самое, что плохое настроение, хотя и имеют схожие черты. Обычно какие-то события - потери, катастрофы и жизненные несчастья - служат спусковым крючком для состояний плохого настроения. Однако разница в том, что при плохом настроении пустым



Рассказывает специалист:

**Кольцова Ольга Леонидовна**  
психоаналитик  
медицинского центра «Асклепий»

кажется «Мир вокруг». А при депрессии пустым кажется «собственное Я». Люди, страдающие депрессией, описывают это состояние как болезненную внутреннюю пустоту.

Я попытаюсь вам передать ту бездонную печаль, опустошенность, ту нескончаемую боль, которая поглощает человека, заставляя потерять вкус к любому действию, к тому, что так недавно радовало - к увлечениям, привязанностям, к самой жизни. Человек не способен желать и творить. В депрессии само существование бессмысленно, поиск смысла жизни обречен на провал. Выходом

из этого состояния часто служит самоубийство.

Поэтому часто, пытаясь подбодрить, человеку говорят «соберись, тряпка», «хватит тут изображать» и тянут повеселиться. Это не приводит ни к каким результатам. Важно понимать, что депрессия не является признаком слабости человека или состоянием, которое можно преодолеть усилием воли или желанием. Люди, страдающие депрессией, не могут просто «взять себя в руки» и выздороветь. Симптомы болезни могут длиться недели, месяцы или годы. И они очень часто скрываются за маской видимой весе-

лости и хорошего настроения - так называемая «улыбающаяся» депрессия или «скрытая» депрессия.

**- Какие симптомы указывают на наличие депрессии?**

- В первую очередь возникают эмоциональные сложности: тоска, чувство вины, утрата способности переживать удовольствие, апатия - когда человек не испытывает ни негативных, ни позитивных чувств. Могут присутствовать и эмоциональные качели: то опустошенность и апатия, то эйфория и радость через край. Человеку с депрессией бывает сложно сосредоточиться, выполнять целенаправленную умственную деятельность, которая связана с концентрацией внимания. В депрессивном состоянии люди с трудом принимают решения. Также у пациентов снижена самооценка: они видят себя плохим, даже отвратительным человеком, возникают мрачные мысли о мире и о людях.

У депрессии есть физиологические проявления - нарушения сна, функций кишечника, сексуальных потребностей. У больных депрессией нарушается общий энергетический тонус, они чувствуют утомляемость. При соматизированной депрессии человек

переживает неприятные ощущения в теле.

**- Сколько может продлиться депрессия и насколько серьезно это состояние?**

- Да, это очень серьезно. Чтобы спастись от гнетущих мыслей, человек часто прибегает к алкоголю, психоактивным веществам, рискованным занятиям, случайным сексуальным связям, рушит карьеру, дружеские и любовные отношения. Не стану утомлять вас профессиональными подробностями, объясняя формирование психического аппарата. Скажу только, что это формируется в раннем детстве. Насколько долго? Может и на всю жизнь. Как разворачивается депрессивный эпизод, очень точно показал Ларс фон Триер в своем фильме «Меланхолия».

**- Кто может оказаться в зоне риска возникновения депрессии, или эта проблема может коснуться каждого?**

- У каждого может случиться потеря и катастрофа, в том числе и символическая - потеря молодости, здоровья, определенного статуса, денег, потеря мечты. А значит, и чувство печали и переживание горя неизбежны. Од-

нако в каких-то случаях лечит время. Проходят дни, недели, месяцы, и накал чувств становится меньше и меньше, и вот человек снова может радоваться и любить. Риск оказаться в ситуации острого горя может быть абсолютно у любого человека - ведь мы живые люди.

Но в некоторых случаях время бесцельно, горе не выполняет свою работу - здесь речь идет о депрессии. Депрессия может проявиться как самостоятельно, так и быть составляющей частью других психологических заболеваний. Склонность к ней может быть и свойством характера. Статистика говорит, что женщины наиболее подвержены депрессии. Однако количество самоубийств больше у мужчин. Это говорит о том, что культура позволяет женщинам жаловаться и высказывать свои недомогания. Для мужчин все куда более радикально.

**- Каким образом лечится депрессия? Существуют ли немедикаментозные методы?**

- На сегодняшний день существуют два «лагеря» специалистов: одни считают депрессию заболеванием и лечат с помощью лекарств, другие - способом встроиться в жизнь и отрицают медикаментозную помощь. Истина, как всегда, посередине. Существуют острейшие приступы депрессии, которые сопровождаются нереальной психической болью - без медикаментов очень сложно выдержать эти состояния. Человек в таких тяжелых состояниях может и не иметь сил покончить с собой. Но когда ему становится лучше, он готов на многое, ведь внутри него остается все то же самое - болезненная пустота. Конечно, без психотерапии здесь не обойтись. На сегодняшний день наиболее популярны два направления в решении этого вопроса - когнитивно-поведенческая терапия и психодинамическая терапия, иначе психоанализ. Существуют еще много терапевтических подходов, готовых помочь в этой проблеме. Конечно, важен и сам человек, который оказывает помощь. Таким образом, в зависимости от степени тяжести состояния необходимо сочетать и медикаменты, и психотерапевтические методы. Это непростое лечение, но справиться можно!

**Что делать, если депрессия появилась у ваших близких**

- Признайте важность проблемы близкого вам человека. Не обесценивайте, говоря слова «возьми себя в руки», «выкинь все из головы», а просто выслушайте.
- Покажите, что вы рядом. Люди в депрессии не просто чувствуют себя одиноко, они часто испытывают стыд и вину за свои чувства и эмоции. Дайте понять, что состояние человека никак не влияет на ваше к нему отношение, вы понимаете глубину его страданий и готовы помогать. Будьте внимательны и терпеливы.
- Не принимайте слова и поступки от человека в депрессии на личный счет. Дело тут совершенно не в вас — просто в депрессивном состоянии чаще всего сил нет ни на что. Помните, что люди в депрессии ощущают и ценят поддержку своих родных и близких, но просто не могут ответить на нее так, как прежде.
- Помогайте с самыми простыми вещами (но в меру) - ежедневными делами, с расписанием порядка дня, с физической нагрузкой. Найдите полезные приложения с осознанной медитацией, дневником наблюдения.
- Позаботьтесь и о себе. Прислушивайтесь к своим чувствам и эмоциям и ищите поддержку, если она вам нужна (в том числе и у психотерапевта). В конце концов, вы мало чем можете человеку в депрессии, если сами будете не в порядке.



# Только без паники!

Дыхание замирает, кажется, что сердце выпрыгнет из груди, кружится голова, бросает в жар или холод... Случалось ли вам испытывать что-то подобное? Все это – симптомы панической атаки, острой реакции переживания тревоги или страха. О том, как часто встречаются панические атаки, почему они появляются и можно ли с ними справиться, читайте в этой статье.

Панической атакой называют состояние, когда человек испытывает сильный и беспричинный страх. При этом контролю такие эмоции почти не поддаются. К переживаниям тревоги и страха присоединяются мучительные телесные симптомы: учащается сердцебиение, повышается давление, не хватает воздуха. Ноги становятся «ватными», появляется потемнение в глазах, дрожь и озноб, а способность концентрироваться на чем-то резко снижается. Во время приступа люди боятся, что сойдут с ума, умрут или начнут вести себя неадекватно. Это может явиться причиной вызова



Рассказывает специалист:

**Ващенко Евгения Владимировна**  
врач-психотерапевт  
медицинского центра «Асклепий»

скорой помощи, но чаще всего все симптомы прекращаются до приезда бригады.

*Справка: Само слово «паника» произошло от имени древнегреческого бога стад, лесов и полей Пана. Согласно легенде, рогатый и козлоногий Пан неожиданно появлялся и повергал человека в такой стихийный и беспричинный ужас, что тот бросался бежать, не разбирая дороги - через горы, по краю пропасти, не думая, что само бегство может быть опасным и грозить гибелью.*

## Кто подвержен паническим атакам?

Паническая атака может случиться у каждого человека. Постоянный

стресс и повседневная гонка часто становятся причинами повышенной тревожности и перегружают нервную систему. За последние годы значительно увеличилось количество пациентов, страдающих паническими атаками. Обычно это молодые здоровые люди 25-35 лет, жители крупных городов.

«С точки зрения психологии, за паническими атаками, кроме катастрофизации собственных ощущений и страхов, всегда лежит внутренний конфликт, неудовлетворённость своей жизнью, невротическое состояние. В моей практике были случаи, когда у пациенток 30-35 лет панические атаки были вызваны давлением родственников - что необходимо рожать детей и выходить замуж. Неумение отстоять

свои границы и сказать «нет», сдерживание своих эмоций выливаются в панические атаки».

Причиной панических атак с точки зрения физиологии является резкий выброс гормонов стресса надпочечниками - кортизола и адреналина. Панические атаки редко возникают в разгар стрессовой ситуации, чаще всего это отложенный результат истощения нервной системы. Поэтому может казаться, что паническая атака возможна на пустом месте. У каждого человека, знакомого с паническими атаками, имеются свои триггеры, провоцирующие приступ. Это могут быть усталость, духота, страх замкнутых пространств, избыток кофеина, гормональные всплески или даже перемены в жизни. Триггером для таких атак может послужить серьезное переутомление или ожидание важного события. Нельзя забывать и о том, что подобное состояние возникает в том числе и вследствие различных психологических травм.

Если при фобии у человека возникает страх конкретной ситуации или объекта, то в основе панической атаки лежит страх собственных ощущений и тревожное ожидание следующего приступа. Происходит катастрофическая и неверная интерпретация собственных ощущений – вполне естественные чувства воспринимаются как опасные.

### Как можно с ними бороться?

Диагноз «панические атаки» ставится только после обследования сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, поскольку некоторые заболевания могут иметь схожие проявления – например, тиреотоксикоз, некоторые заболевания сердца.

Панические атаки можно вылечить. В первую очередь необходимо научиться правильно проживать паническую атаку. Интересно отследить психологическое состояние и мысли, которые предшествуют приступу - в них может крыться разгадка. Лечение панических атак бывает как психотерапевтическое, так и медикаментозное, самым эффективным вариантом считается их комбинация.

### Схема панической атаки



Самым результативным психотерапевтическим подходом является когнитивная поведенческая терапия (КПТ). На сеансах психотерапии специалист совместно с пациентом исследуют взаимосвязи между мыслями и причинами панической атаки, а также разрабатывают профилактику новых приступов. Психотерапевт при необходимости может давать домашние задания пациенту, которые необходимы для закрепления результата – это может быть дневник эмоций или создание карточек с поддерживающими мыслями во время приступа. В 70% случаев улучшения наступают после первого же сеанса, а 90% пациентов становится лучше после второй сессии. Дальнейшие встречи врача и паци-

ента необходимы для закрепления эффекта.

Человеку, никогда не испытывающему панические атаки, трудно понять, каково это. Поэтому со стороны человек в состоянии приступа может показаться придумывающим себе страхи или просто пытающимся привлечь к себе внимание таким способом. Но это совсем не так. Во время панической атаки человеку очень важна поддержка окружающих. Фразы «успокойся», «не волнуйся» в такой ситуации не работают. Постарайтесь отвлечь человека от погружения в панику прикосновением или беседой. Попросите его рассказать что-нибудь, например, стихотворение. Пациенту, конечно, непросто будет его вспомнить в момент панической атаки, но это отвлечет его от внутренних ощущений и выровняет дыхание.

Существуют бесплатные мобильные приложения - в них собраны проверенные техники по работе с паническими атаками во время приступа и для уменьшения тревоги в повседневной жизни. Если же вы чувствуете, что не справляетесь с панической атакой самостоятельно, не стесняйтесь обращаться к специалистам.

### Что делать в момент панической атаки? 5 полезных советов

1. Помните, от панической атаки не умирают и не сходят с ума. Это не опасно! Приступ скоро закончится.
2. Если вы чувствуете нехватку воздуха, то помните, что ваше дыхание может как усилить, так и ослабить панику. При первых приступах паники начинайте дышать ровно и медленно, по тактам: четыре на вдох, четыре — на задержку дыхания и четыре — на выдох. Нормализация дыхания поможет также успокоить сердцебиение.
3. Переключите своё внимание с ощущений в теле на окружающую вас обстановку. Рассмотрите детали, цвета. От пугающих ощущений можно отвлечься игрой на смартфоне или разговором с человеком рядом с вами.
4. Не убегайте от вызвавшей приступ ситуации, это лишь усилит приступ в следующий раз. Примите свои эмоции: «Да, мне сейчас очень страшно». Позвольте этому ощущению пройти сквозь вас.
5. По завершении приступа похвалите себя за то, что вы справились! Чаще всего человек, пережив паническую атаку, испытывает облегчение.



# Тест: Проверьте свой уровень самооценки

Какого вы мнения о себе? С улыбкой или придирчиво смотрите на себя в зеркало? Хотели бы повысить самооценку или, наоборот, у вас завышенная самооценка? Наши вопросы помогут узнать, живете ли вы в гармонии с собой.

**Инструкция.** Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы. Помните, что нет правильных и неправильных ответов, первый пришедший в голову — и есть тот вариант, который надо отметить.

- 4 — очень часто
- 3 — часто
- 2 — иногда
- 1 — редко
- 0 — никогда.



Составлено специалистом:

**Суховольская  
Екатерина Алексеевна**

врач-психотерапевт  
медицинского центра «Асклепий-Н»

- Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня  
4 3 2 1 0
- Постоянно чувствую свою ответственность за работу/учебу  
4 3 2 1 0
- Я беспокоюсь о своем будущем  
4 3 2 1 0
- Мне кажется, что многие меня ненавидят  
4 3 2 1 0
- Я обладаю меньшей инициативой, чем другие  
4 3 2 1 0

- Я беспокоюсь о своем психическом состоянии  
4 3 2 1 0
- Я боюсь выглядеть глупцом  
4 3 2 1 0
- Мне кажется, внешний вид других куда лучше, чем мой  
4 3 2 1 0
- Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми  
4 3 2 1 0
- По-моему, я часто допускаю ошибки  
4 3 2 1 0
- Как жаль, что я не умею как следует говорить с людьми  
4 3 2 1 0
- Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе  
4 3 2 1 0
- Мне бы хотелось, чтобы мои действия чаще одобрялись другими  
4 3 2 1 0
- Я слишком скромн  
4 3 2 1 0
- Мне кажется, моя жизнь бесполезна  
4 3 2 1 0
- Многие неправильно мнения обо мне  
4 3 2 1 0
- Мне не с кем поделиться своими мыслями  
4 3 2 1 0
- Люди ждут от меня многого  
4 3 2 1 0
- Люди не особенно интересуются моими достижениями  
4 3 2 1 0
- Я слегка смущаюсь  
4 3 2 1 0
- Я чувствую, что многие люди не понимают меня  
4 3 2 1 0
- Я не чувствую себя в безопасности  
4 3 2 1 0
- Я часто понапрасну волнуюсь  
4 3 2 1 0
- Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди  
4 3 2 1 0
- Я чувствую себя скованно  
4 3 2 1 0

- Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной  
4 3 2 1 0
- Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я  
4 3 2 1 0
- Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность  
4 3 2 1 0
- Меня волнует, как люди относятся ко мне  
4 3 2 1 0
- Как жаль, что я не так общителен  
4 3 2 1 0
- В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте  
4 3 2 1 0
- Я думаю о том, чего ждут от меня люди  
4 3 2 1 0

Суммируйте баллы по всем 32 суждениям и получите результаты:

– **сумма баллов от 0 до 25.** У вас высокая самооценка. Вы явно неотягощены комплексом неполноценности, спокойно реагируете на критические замечания в свой адрес и редко сомневаетесь в своих действиях. Можете смело выбирать профессию бизнесмена.

– **сумма баллов от 26 до 45.** У вас средний уровень самооценки. Вы в достаточной степени уверены в своих силах, способностях и возможностях, редко страдаете от сомнений и в то же время полностью лишены чрезмерной самолюбленности и самодовольства. Однако наверняка порой вам начинает казаться, что окружающие в чем-то лучше вас, и потому время от времени вы начинаете подстраиваться под их мнение. Нередко вы недооцениваете себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– **сумма баллов от 46 до 128.** Из-за низкой самооценки вы не очень нравитесь себе, болезненно переносите критику, страдаете от избыточной застенчивости. Возьмите себя в руки, станьте уверенней в себе. Ведь не исключено, что вы недооцениваете себя. Берите на вооружение приемы самотренинга. Будьте оптимистичней, настраивайтесь на то, что вам полезно, что необходимо и что способно привести вас к желаемому жизненному успеху!

Помните, самооценка весьма изменчива в отличие от других качеств личности, и во многом зависит от ситуации, периода жизни, событий. Кроме того, есть еще одна особенность человеческой психики: каким человек хочет себя видеть, таким он и становится со временем. Замечено, что изменять самого себя он начинает именно тогда, когда хочет добиться успеха в выбранной профессии.



# СКОЛЬКО ЯЗЫКОВ ТЫ ЗНАЕШЬ - СТОЛЬКО РАЗ ТЫ ЧЕЛОВЕК

Портрет современного успешного человека складывается из многих качеств, и одно из наиболее важных — хорошее владение иностранными языками. Для человека, который знает английский язык в совершенстве, без преуменьшения открывается целый мир. Именно поэтому так важно начать учить иностранный язык еще с детства — для блестящих перспектив в будущем! Центр «Британика» уже более 10 лет дарит людям возможность свободно общаться на иностранном языке. Руководитель центра Анна Анатольевна Ткаченко в этой статье раскрывает все секреты успешного изучения иностранных языков.



**- С какого возраста лучше начинать учить язык?**

- Чем раньше, тем лучше, но при этом никогда не поздно! Мы рекомендуем начать осваивать английский язык с четырех лет, для этой возрастной группы предусмотрены игровые занятия по специальным программам. Веселые курсы, где дети играют, рисуют и танцуют, делают изучение языка увлекательным времяпровождением, а иностранные фразы легко запоминаются. Детям нравятся наши преподаватели и те коммуникативные формы, через которые мы погружаем их в изучение языка. В центре «Британика» для каждого детского возраста разработаны отдельные программы обучения различным языкам. Администраторы и преподаватели помогут подобрать оптимальный вариант для каждого ребенка.

**- Изучение каких иностранных языков сейчас наиболее востребовано?**

- Как всегда, актуален английский язык - хороший уровень владения им открывает большие возможности. Ребенок сможет с удовольствием путешествовать, успешно сдавать любые экзамены, в будущем получить хорошее образование и построить карьеру в международных компаниях. Но в по-

следнее время стали популярны и восточные языки: китайский, корейский, японский. Наш город Владивосток - центр международного сотрудничества со странами АТР, поэтому знание восточных языков дает хорошие перспективы. Многие наши студенты учат по два языка одновременно, а мы предоставляем выгодные скидки на вторую программу обучения.

**- У вас есть программа подготовки ребенка к школе, чем она полезна?**

- Подготовка ребенка к школе позволит с легкостью осваивать новые предметы. Занятия также помогут подготовить ребенка к новой школьной жизни, устранить трудности адаптации в новой социальной среде, развить и скорректировать познавательные и коммуникативные способности ребенка. В центре «Британика» программа общей подготовки к школе имеет особую популярность. В перечень занятий входят русский язык, чтение, математика, окружающий мир. Учитывая специфику нашего центра, мы добавили и ознакомление с английским языком.

**- Как проходят занятия для детей?**

- Языковые курсы ведут квалифицированные преподаватели, которые

имеют международные сертификаты и большой опыт работы. Педагоги обладают уникальной методикой преподавания языка, разработанной англичанами и предназначенной для детей разных возрастов. У нас нет нудных лекций и бесконечной зубрежки, обучение проходит с использованием игровых техник и интересных творческих и коммуникативных заданий. Комфортная обстановка в классе располагает к обучению, у нас есть все необходимое для эффективных занятий: современные методические пособия, интерактивные столы, аудио- и видеоаппаратура. Сотрудники применяют коммуникативную методику, предполагающую активное развитие разговорных навыков уже с первых занятий. А когда дети имеют уже определенную базу и словарный запас, мы приглашаем их на занятия с носителем языка, где происходит живая беседа на заданную тему. Такие занятия отлично снимают языковой барьер.

Мы преподаем английский язык для детей и подростков индивидуально и в группах. Выбирайте подходящую форму обучения в зависимости от потребностей вашего ребенка. Каждый урок длится 40 минут у малышей,

1 час у первоклассников и 1 час 20 минут у остальных школьников. Это оптимальное время, за которое ученики успевают узнать много нового, при этом не переутомляются.

**- Чему можно научиться в «Британике» на курсах для школьников?**

- Не секрет, что хорошо выучить иностранный язык, посещая только школьные уроки, очень сложно. Чаще всего учителя заставляют детей заучивать новые слова и правила из книг, при этом даже не стараясь привить любовь к своему предмету. Изучение иностранных языков для детей в центре «Британика» происходит таким образом, что школьники полностью включаются в процесс и получают настоящее удовольствие от занятий! На наших уроках дети смотрят иностранные фильмы в оригинале, общаются на интересные темы, играют в игры, что позволяет им легче усваивать новую информацию. И самое главное – у них появляются интерес и желание получать новые знания, в совершенстве овладеть языком.

Опытные педагоги уделяют внимание каждому ребёнку, при составлении программы преподаватель обязательно учитывает способности и интересы детей и подростков. В нашей школе можно достичь различных целей: улучшить разговорную речь и преодолеть языковой барьер, разобраться с грамматикой, подтянуть общий уровень владения английским и подготовиться к экзаменам. В отдельных группах мы подготавливаем выпускников к ОГЭ и ЕГЭ, индивидуально готовим к международным экзаменам IELTS и TOEFL. Наши преподаватели всегда радуются, когда их студенты после активной подготовки поступают в университеты Австралии, Новой Зеландии и других стран. Приятно осознавать, что знания, получен-

ные в «Британике», дают шанс получить не просто хорошее образование, а путевку в жизнь!

**- Чем иностранный язык может пригодиться взрослому человеку?**

- О пользе знания иностранных языков можно говорить бесконечно. Современному успешному человеку он пригодится как в личном развитии, так и позволит расширить свои карьерные перспективы. Свободно общаться с иностранцами в путешествиях, смотреть фильмы на оригинальном языке, переехать в другую страну – все это невозможно без знания языка. Большинство крупных международных компаний ценят в своих сотрудниках знания не только разговорной, но и деловой лексики. Поэтому если вы хотите работать в иностранной фирме, свободно общаться с зарубежными коллегами и стремительно подниматься по карьерной лестнице, курсы иностранного языка – это то, что вам действительно необходимо.

**- Считается, что взрослым гораздо труднее учить иностранные языки. Действительно ли это так? Какая методика обучения языку для взрослых практикуется в вашем центре?**

- Это одно из самых распространенных заблуждений. Успех в усвоении языка зависит не от возраста, а от усердия! Старательные студенты показывают впечатляющие результаты на занятиях. Взрослые лучше концентрируются, что позволяет легко усваивать сложный материал, кроме того, они более мотивированы. Важную роль играют и выбранная методика обучения, периодичность занятий. Интересные языковые курсы для взрослых помогут быстро повысить уровень знаний и достичь поставленных целей.

В центре «Британика» обучаются достаточно много взрослых людей, все

они понимают ценность владения иностранным языком. Есть разные программы как для начинающих, так и для продвинутых слушателей. Все занятия проводятся по коммуникативной методике, которая позволяет заговорить на иностранном языке, а



не просто зазубрить теорию. Молодые прогрессивные преподаватели используют в своей работе специализированные учебники издательств с мировым именем, разработанные англичанами, аудио- и видеоматериалы, зарубежную литературу, дают интересные задания и регулярно проводят тестирования для проверки знаний. Даже самые занятые люди смогут подобрать удобное время для занятий – мы работаем по будням с 9.00 до 21.00, проводим занятия по субботам и в ближайшее время запустим обучение и по воскресеньям.

В «Британике» можно с пользой для всей семьи провести время: пока младшие дети знакомятся с языком, а старшие готовятся к выпускным экзаменам, взрослые могут в это же время подтянуть свой уровень владения языком, улучшить разговорные навыки в беседе с преподавателем-носителем. Для многих изучение английского становится модным интеллектуальным хобби – к нам приходят не только ради учебы, но и за отдыхом и личным развитием. Самое дорогое для нас – это то, что студенты добиваются поставленных целей, достигают успеха, а потом возвращаются и приводят своих близких!

**Центр иностранных языков «Британика»**

Адреса филиалов во Владивостоке:

- Океанский пр-т, д. 90, тел.: 8 (423) 243-97-06, 273-35-31, 8 (902) 05 - 777 - 33
- ул. Русская, 39, тел.: 8 (423) 293-58-57
- ул. Русская, 50, тел.: 8 (423) 232-58-56, 259-15-19

[www.ecww.ru](http://www.ecww.ru)



## Новые технологии на страже красоты и здоровья кожи

Современная женщина стремится быть безупречной во всем. Благо, современные технологии лазерного омоложения позволяют решать многие эстетические вопросы быстро и эффективно. Отделение дерматологии медицинского центра «Асклепий» пополнилось лазерами нового поколения Vbeam и CO2 от мирового лидера Candela, которые позволяют решать многие медицинские вопросы, а пациентам помогают поддерживать свою привлекательность. О новых возможностях лазерной терапии читайте в этой статье.

- Какие проблемы кожи можно решить с помощью лазерного лечения?

- Начну с того, что каждый из лазеров



Рассказывает специалист:

**Корженко Юлия Геннадьевна**  
врач-дерматовенеролог  
медицинского центра «Асклепий»

имеет определенную длину волны, которая действует на разные параметры кожи. Новая модель «умного» лазера Candela Vbeam Perfecta обеспечивает безболезненное и надежное лечение любых сосудистых патологий кожи. Это покраснения на лице, розацеа, купероз, угри, красные или розовые рубцы, «свежие» растяжки, псориаз, удаление бородавок. Всего несколько процедур (а зачастую достаточно и одной) - и внешний вид кожи улучшается, исчезают мелкие «звездочки» и крупные сосудистые дефекты. По мнению экспертов, в этом оборудовании

воплощены самые прогрессивные технологии в области дерматологии и косметологии. Оно универсально: подходит для лечения пигментации и сосудистых патологий кожи, а также борется с признаками старения.

Другой лазер CO2 отличается гораздо большей длиной волны, за счет этого он может проникать в глубокие слои кожи. Основные показания для применения этого аппарата - лазерная шлифовка кожи лица, удаление новообразований кожи, удаление застарелых рубцов и растяжек, фракционное омоложение. В результате

воздействия лазера образуется новая соединительная ткань, кожа приобретает гладкий и ровный вид, становится плотной и упругой. В большинстве случаев после первой процедуры заметен визуальный эффект: кожа подтягивается, морщины разглаживаются. Индивидуально по согласованию с врачом может понадобиться две-три процедуры с интервалом в полтора-два месяца.

#### - В чем заключается принцип лечения лазером? Болезненна ли процедура?

- Во время процедуры лазер Vbeam дает длительный световой импульс,

обеспечивающий более эффективное воздействие на кожу. Динамическая система охлаждения, обеспечивающая выброс охлаждающего спрея перед импульсом, защищает эпидермис и снижает вероятность пурпурного окраса кожи после процедуры. Лазер безопасен и эффективен, процедура безболезненна, не требует даже местной анестезии. Процедура на лазере Vbeam проходит достаточно комфортно: пациент ощущает лишь легкие пощипывания, ее переносят даже дети маленького возраста.

При лечении лазером CO2 обрабатываются большие объемы кожи,

например, производится шлифовка всего лица или лечение большого рубца. Поэтому здесь мы предварительно наносим местную анестезию в виде обезболивающих кремов.

#### - Существуют ли какие-либо отрицательные последствия лазерного лечения?

- К возможным краткосрочным последствиям лазерной терапии Vbeam можно отнести покраснения кожи и некоторую припухлость, которая исчезает в течение дня. После лечения лазером рекомендуем пользоваться кремами, успокаивающими кожу.

После лазерной шлифовки лица на лазере CO2 могут возникнуть отечность, гиперемия, корочки. Период реабилитации при глубоком лечении лазером составляет 3-5 дней, после этого состояние кожи приходит в норму. Рекомендуем применение ранозаживляющих и фотозащитных кремов, находимся постоянно на связи по телефону с пациентом, чтобы не допустить осложнений. Летом использовать этот лазер на открытые участки тела нежелательно, также в течение двух недель следует ограничить посещение бани и сауны.

#### - Как правильно подготовиться к процедуре?

- Предварительной подготовки не требуется, очень часто мы применяем лазерное лечение уже при первом обращении пациента, вся процедура занимает максимум 15 минут. Но есть некоторые противопоказания: беременность, наличие герпетической инфекции в острой форме, прием рокутана (препарат для лечения угревой болезни). Перед процедурой как минимум на 2 недели нужно обеспечить защиту кожи от солнца.

Лазерное лечение и омоложение – это безопасное, надежное и эффективное средство для решения многих проблем кожи. Очень важно проводить процедуру лечения лазером у профессиональных докторов, чтобы быть уверенным в качестве!

### ТОП-5 проблем кожи, которые можно устранить лазером Candela

**Лечение акне и розацеа.** Лазер проходит в глубокие слои кожи, на уровень сальных желез. Благодаря тепловому воздействию лазера Vbeam значительно снижается выработка кожного сала и уничтожаются бактерии и грибки, которые вызывают акне и розацеа. Лазер устраняет под кожей кровеносные сосуды с патологиями, которые делают лицо красным, значительно улучшая качество жизни для людей, страдающих розацеа.

**Лечение рубцов и растяжек.** Лазерная обработка аппаратом позволяет безопасно и безболезненно воздействовать на эпидермис. Уже через несколько сеансов многие замечают, что глубокие рубцы и растяжки становятся менее заметными, а более мелкие дефекты исчезают.

**Лечение пигментации.** Точечная работа лазера позволяет специалисту сфокусировать луч на корректируемом участке, не повреждая при этом окружающие ткани. Благодаря современному оборудованию возможно удаление пигментных пятен даже в чувствительных местах: на шее и области декольте.

**Лазеродеструкция гемангиом и купероза.** Лазер Vbeam позволит быстро, безболезненно и неинвазивно удалить любые сосудистые патологии. Восстановительный период значительно ниже, чем после операционного вмешательства. Он может составлять от нескольких дней до трех недель в зависимости от размеров гемангиомы или сосудистой патологии.

**Фотоомоложение.** Лазерная терапия поможет избавиться от возрастных изменений кожи на лице, руках, в зоне декольте и т. д. Лазер CO2 позволяет проводить фракционное омоложение. В результате воздействия лазера образуется новая соединительную ткань, кожа приобретает гладкий и ровный вид, становится плотной и упругой. Морщины разглаживаются, кожа подтягивается уже после первой процедуры. После полного курса у пациента усилится выработка собственного коллагена и эластина, что позволит надолго закрепить полученные результаты.





## Косметолог Олеся Гиря: «Красота – это состояние души»

Несмотря на то, что современная косметология способна повернуть время вспять и стереть с вашего лица 20 лет, все же эликсир вечной молодости еще не придуман. Врач высшей категории, дерматолог, косметолог, сертифицированный тренер компании «Ипсен», член Американского общества эстетической медицины Олеся Гиря делится секретом женской красоты и вечного цветения.

- В наше время профессия врача-дерматокосметолога находится в топе самых востребованных на рынке труда...

- Действительно, так и есть, и это очень приятно. Но... все чаще мы сталкиваемся с непрофессионализмом, халатностью, а зачастую и ложью именно в нашей профессии. А

иногда наивность и неосведомленность наших пациентов только на руку таким псевдодокторам. Представляете, процентов 30 моих пациентов очень удивлены, когда я рассказываю весь путь, который должен пройти специалист, чтобы стать косметологом. Косметолог – это, прежде всего, ВРАЧ. Работа по этой специальности подразумевает не только 6 лет учебы в медицинском университете, 2 года ординатуры, но и регулярные (3-4 раза в год) повышения квалификации на российских и международных площадках. И это не считая обязательного подтверждения сертификата 1 раз в 5 лет.

- Помимо медицинского образования, какими навыками еще должен обладать косметолог?

- Современный косметолог – это не

только врач, разбирающийся в вопросах дерматологии, антиэйдж-терапии и психологии, это еще и художник, и скульптор. Ведь недаром на некоторых анатомических курсах сначала мы изучаем анатомию лица на биологических материалах, а потом учимся лепить их из гипса.

- Как вы пришли в эту профессию?

- Детской мечты стать косметологом у меня не было. Я работала в дерматологии и, по стечению обстоятельств, перешла в косметологию. Причем у меня абсолютно не было планов бросить свою специальность дерматолога! На тот момент я искренне верила, что развиваться в косметологии некуда.

Сейчас, имея за плечами 22 года стажа в косметологии, могу сказать, что

абсолютно счастлива, что выбрала именно эту профессию. Ведь я делаю своих пациентов не только красивыми и молодыми, но и счастливыми!

**- Какие новшества появились в косметологии?**

- Косметология шагнула далеко вперед. Растет рынок аппаратной косметологии, каждый год появляются не только новые инвазивные препараты, но и новые методики их введения, процедуры тредлифтинга если не заменяют пластическую хирургию, то дают возможность отсрочить хирургическое вмешательство. Большим прорывом вперед в лечении возрастных изменений, как я уже говорила, явилось направление антиэйдж-терапии, когда мы не только решаем эстетические про-



блемы, а совместно со смежными специалистами улучшаем качество жизни человека. Сейчас грамотный косметолог не будет обходиться только наружной терапией, а назначит обследование и общее лечение.

**Телефон для консультаций:**

**8 (914) 790-23-30**

📞 olesyagirya

Прием в медицинском центре «Инномед-Плюс»

по адресу: г. Владивосток, ул. 2-я Круговая, 10

тел.: 8 (423) 243-64-60

**- Назовите главные ошибки, которые женщины совершают в уходе за собой.**

- Основная ошибка - когда пациент самостоятельно пытается назначить себе терапию. Мы же не лечим сами язвенную болезнь или пневмонию. В большинстве случаев мы обращаемся к специалистам и получаем квалифицированную помощь. Я призываю всех своих пациентов осознавать, что старение организма – хоть и физиологический процесс, но корректироваться он должен врачом, разбирающимся в тонкостях данной специальности.

**- Считается, что лучшей визитной карточкой косметолога является его лицо. А какие методики вы применяете на себе?**

- Стараюсь в той или иной степени попробовать все. Иногда это совпадает с показаниями для моего типа возрастных изменений, а иногда приходится экспериментировать, чтобы описать ощущения своим пациентам. Но, так или иначе, есть у меня несколько правил как в работе с пациентами, так и со своим лицом - всегда работаю только с сертифицированными препаратами; все новые методики и препараты я сначала обосновываю для себя, понимаю механизм их действия и только потом внедряю в практику; всегда знаю чувство меры сама и пациентов своих призываю к этому. Ведь в тренде сейчас естественность!

**- Есть ли у вас любимые процедуры?**

- Полноценная коррекция возрастных изменений кожи достигается совокупностью действия нескольких методик. Мне нравится все, чем я занимаюсь, невозможно выделить что-то одно. Люблю использовать ботулинотерапию, филлеры, инъ-



екции, лазерные методики, чтобы помочь решить вопросы здоровья и красоты кожи у каждого человека. Кроме того, я не боюсь сотрудничать со своими коллегами: физиотерапевтами, хирургами. Ведь невозможно одному врачу объять необъятное.

**- Где вы черпаете энергию и силы для своей важной миссии – сохранения красоты наших женщин?**

- Ничто так не вдохновляет и не заряжает энергией в профессиональном плане, как поездки на российские и международные мастер-классы, конгрессы, где можно получить новые знания и обсудить рабочие моменты в кругу коллег. Разумеется, огромное значение для меня имеет семья: муж и дети, которые всегда рядом. Ну и отдых, путешествия, друзья. Все вместе это придает сил и помогает заниматься любимым делом.

**- Что бы вы пожелали женщинам, которые хотят быть молодыми и красивыми?**

- Красота – это, в первую очередь, состояние души. Всем женщинам желаю любить себя и мир вокруг, излучать добро и жить в гармонии. Любите и будьте любимой, и тогда глаза будут сиять от счастья, а внешний вид – расцветать! А я, как врач-косметолог, буду рада помочь вам сохранить и поддерживать эту красоту, чтобы вы очаровывали всех вокруг себя!



# Профессиональный уход у вас дома:

бьюти-товары в интернет-магазине «Первый ОптоМед»

Компания «Первый ОптоМед» специализируется на оптовых продажах товаров и расходных материалов для салонов красоты, косметологических клиник, медицинских центров. Однако предлагаемая продукция может быть полезна не только специалистам, но и каждому покупателю, который заботится о своей красоте и здоровье. О том, как работает компания и чем она может быть полезна всем, мы поговорили с генеральным директором «Первый ОптоМед» Ольгой Евгеньевной Кузнецовой.

**- Ольга Евгеньевна, расскажите, когда была основана ваша компания?**

- Мы вышли на рынок в 2010 году во Владивостоке как компания, занимающаяся обеспечением лечебных учреждений товарами медицинско-

го назначения. Наша основная сфера деятельности - поставка оборудования, расходных материалов, сервисное обслуживание. Особое внимание уделяем направлению дезинфекции и стерилизации.

В 2013 году, понимая, что за интернет-торговлей стоит будущее, мы создали современный интернет-канал продаж для профессионалов «Первый ОптоМед». За время работы центра уже более 3000 клиентов оформили 31 000 заказов на 5200 товаров из нашего ассортимента.

Мы расширяем свои горизонты - новым этапом развития стал выход на соседние регионы. Сейчас мы работаем не только во Владивостоке и Приморском крае, но и организовали представительство в Хабаровске.

Со временем мы приняли решение развивать и направление индустрии красоты: своевременно поставлять высококачественные расходные материалы для парикмахерских салонов, косметологических клиник, мастеров маникюра и педикюра и многих других.

**- Насколько удобно заказывать товары через сайт?**

- Очень удобно, мы разработали сайт таким образом, чтобы пользователь получил максимум необходимой информации. На сайте есть даже специальный раздел с подсказками, где подробно, с картинками расписан алгоритм регистрации на сайте и заказа продукции.

Для клиентов сайт удобен прежде всего тем, что посмотреть актуальный ассортимент и стоимость товаров

можно в любое удобное время и из любой точки мира. Будучи в рабочем кабинете или в дороге, можно легко подать заявку на сбор заказа. Информация актуализируется постоянно в автоматическом режиме. Оформить заказ можно как на юридическое, так и на физическое лицо, предлагаются все возможные варианты оплаты. Если все же у клиента остались вопросы, всегда можно позвонить и получить всю интересующую информацию.

Учитывая современные технологии и желание сделать максимально удобный ресурс, в 2018 году мы запустили мобильные приложения «1optomed: Стоматология» и «1optomed: Индустрия красоты». Эти два направления стали очень востребованы, поэтому мы продолжаем постоянно работать над ассортиментом этих товарных групп, следим за новинками в данных сферах и стремимся сразу представить их в своем каталоге. Через наши приложения и интернет-магазин каждый покупатель может быстро и эффективно заказать нужную ему продукцию.

**- Сегодня каждая женщина стремится выглядеть ухоженно и красиво, и наверняка многим нашим читательницам будет интересен ассортимент для индустрии красоты. Какую продукцию реализуете в этом сегменте?**

- У нас есть расходные материалы для парикмахерских и салонов красоты, косметологов, маникюра и педикюра, парафинотерапии, восковой депиляции и шугаринга, для соляриев и массажных кабинетов, и это еще не полный перечень.

**- Что ценят в ваших услугах мастера салонов красоты?**

- Комфортность в оформлении заказов, оперативные сроки доставки,

удобную форму оплаты в режиме онлайн, а также бонусную программу. Мы начисляем клиентам бонусные баллы после каждой покупки и даем возможность выбрать подарок от нашей компании.

Для многих салонов важно, чтобы расходный материал был в едином стиле. Например, перчатки, маски, бахилы и другие важные одноразовые мелочи можно подобрать в едином - бордовом, розовом, зеленом, желтом и даже черном - цвете. Этот интересный ход придаст вашему бизнесу дополнительный шарм, изюминку и стиль.

**- Что «Первый ОптоМед» может предложить для простого потребителя?**

- Мы предлагаем инструменты для маникюра, окрашивания волос, краску для бровей, профессиональные шампуни и бальзамы для волос, предметы личной гигиены, очищающие средства для кожи, повязки для волос, кисти для косметологических масок, альгинатные маски, мыло, перчатки, шпатели и многое-многое другое.

Весь ассортимент доступен для девушек и женщин, заботящихся о своей привлекательности. Единственное условие – минимальная сумма заказа должна быть не менее 500 рублей. Я думаю, для каждого нашего покупателя это приемлемое условие. А если вы приобретаете товар на сумму от 3000 рублей, то доставка бесплатная. Если наша продукция нужна срочно, мы постараемся подготовить ваш заказ в тот же день.

**- Салонный уход дома: какие профессиональные средства подходят для домашнего применения?**

- Таких средств очень много для каж-

дого направления. Например, очень популярны кремы для рук и тела профессиональной линейки для спа-маникюра D'Michael: они отличаются приятным запахом и текстурой, делают кожу мягкой и бархатистой. Также от этого бренда у нас представлены мыло для ручных ванночек, скрабы для тела, безсульфатные шампуни, маски для тела, которые можно использовать как в профессиональном уходе, так и дома. Мы единственные официальные представители этой популярной российской марки в нашем регионе!

Также мы предлагаем продукцию приморского производителя натуральной косметики «Подсолнух»: натуральные массажные и уходовые масла, в том числе кокосовое масло холодного отжима и разнообразные уходовые средства на его основе – например, скрабы для тела, в состав которых входит еще виноградная косточка и другие природные ингредиенты.

Наши постоянные покупатели уже оценили наборы для парафинотерапии, которые можно приобрести для домашнего применения, а также подарить близкому человеку в любой праздник. В набор входит ванночка, махровые перчатки, парафин с разными запахами и подробная инструкция по использованию. Процедура парафинотерапии экономит время: не нужно ехать в салон, этого же эффекта мягкой и нежной кожи можно добиться и дома.

**- Есть ли особые фавориты у покупателей?**

- Пожалуй, это маски для лица с различными ингредиентами: водорослями, гиалуроновой кислотой, черникой или чайным деревом. Профессиональные альгинатные маски уже давно завоевали широкую популярность у косметологов: они омолаживают кожу, устраняя первые признаки старения, увлажняют ее, улучшают цвет и текстуру.

*Мы желаем вам в современном мире находить время на себя – будьте счастливы и красивы внутренне и внешне! Ждем вас на сайте [www.1optomed.ru](http://www.1optomed.ru)*



[www.1optomed.ru](http://www.1optomed.ru)

- г. Владивосток, ул. Бородинская, 46/50, 1 этаж
  - г. Хабаровск, ул. Жданова, 16
- тел.: 8-800-2500-243, 8 (423) 260-05-10

# 7 простых привычек, которые продлевают молодость кожи



Как избежать морщин и темных кругов под глазами, изменения овала лица? Словом, как дольше выглядеть молодой? Этот вопрос волнует многих женщин. Чтобы замедлить возрастные изменения, нужно соблюдать простые правила и взять на вооружение некоторые упражнения. Рассказываем, что можно сделать уже сейчас, чтобы отодвинуть наступление старости.

**1 Сбалансированное питание**  
Еда влияет на состояние кожи сильнее, чем считают многие. В идеале ежедневный рацион должен включать: фрукты и овощи, богатые витамином С — этот элемент предупреждает фотостарение кожи. Яичные желтки, печень, сливочное масло, которые содержат витамин А, поддерживают упругость кожи. Источники витамина Е (растительные масла, рыба, орехи) предупреждают появление признаков раннего старения. Красное мясо, печень, яблоки и другие источники железа улучшают насыщение тканей кислородом.

**2 Контроль за руками**  
Старайтесь лишний раз не прикасаться к лицу. Многие из нас, зачастую не отдавая себе отчета, трут глаза или нос, подпирают щеку и т.д. И руки при этом могут быть совсем не чистыми. В результате нарушается естественный баланс кожи. И всегда мойте руки перед нанесением крема, макияжа или любых других средств.

**3 Эмоциональный контроль**  
Как можно чаще расслабляйте мышцы лица и расслабляйтесь сами. Когда вы напряжены, челюсти сжимаются, между бровей закладывается морщина, кончики губ ползут вниз. Расслабленное лицо всегда выглядит привлекательней. И постарайтесь сердиться как можно реже: это приводит к образованию некрасивых морщин.

**4 Ежедневный уход**  
Распределяйте средства ухода легкими нажатиями ладоней от центра лица к контурам. Такой метод улучшает впитываемость активных компонентов и не позволяет случайно травмировать кожу. Растягивать ее категорически запрещено. И еще один совет: после умывания или душа ополаскивайте лицо прохладной водой. Это поможет поддержать тонус эпидермиса.

**5 Используйте отдельный крем для глаз**  
Кожа вокруг глаз намного тоньше, чем на лице, и первой отражает ваш возраст. Не забывайте регулярно ухаживать за этой областью и выбирайте кремы для глаз с ретиноидами, особой формой витамина А. Крем для глаз будет эффективным, если содержит антиоксиданты, гиалуроновую кислоту или витамин С — эти компоненты способствуют образованию коллагена и эластина, уплотняющих кожу и сокращающих морщины вокруг глаз.

**6 Минимум макияжа**  
Не используйте слишком много макияжа. Чрезмерное количество декоративной косметики, особенно на основе масел, может засорить поры кожи и вызвать воспаления. Дайте своей коже передышку: не наносите плотный макияж в выходные и обязательно тщательно удаляйте косметику перед сном.

**7 Защита от солнца**  
Агрессивное воздействие ультрафиолета — один из главных факторов, ускоряющих старение кожи. Помните, что УФ-лучи не пропадают, даже если на улице облачно или идет дождь. Не забывайте регулярно использовать солнцезащитный крем не только на пляже, но и когда собираетесь быть на открытом воздухе.

# SPA IST'A - расслабление на благо здоровья и красоты

Жизнь современного человека полна суеты и стрессов: мы каждый день выполняем сотни самых разнообразных дел, находясь в вечной спешке. Поэтому очень важно уделять немного времени себе любимой. SPA-салон – прекрасный вариант для отдыха. Ощутить действие расслабляющих процедур, почувствовать, как отдыхает и напитывается жизненными силами организм – это ли не мечта?

## Что такое SPA - Здоровье души и тела

В переводе с латинского SPA – это «здоровье через воду». В современном понимании SPA – это процедуры для оздоровления организма, в которых используется вода во всех ее проявлениях – от обертывания и пилингов до гидромассажных ванн. На самом деле, SPA – это не просто косметологическая процедура, а целый ритуал, направленный на омоложение, улучшение состояния кожи, активизацию обменных процессов в организме в целом. Целебные свойства процедур положительно влияют на работу центральной нервной системы, позволяют справиться со стрессами и снять напряжение.

## Расслабляющая атмосфера

Как только вы окажетесь в СПА-салоне IST'A, то сразу окунетесь в атмосферу спокойствия, уносящего вас далеко от городской суеты. С первых минут гостей окружают заботой и вниманием, вы погружаетесь в атмосферу комфорта - тихая музыка, приятный полумрак, волшебные ароматы и звуки журчащих фонтанов настраивают на расслабление. Каждый посетитель ощущает истин-



ное удовольствие и наслаждение от SPA-процедур, оздоравливая свой организм и наполняясь энергией для новых свершений.

## Весь комплекс SPA-услуг в одном месте

В салоне IST'A, вы сможете получить услугу что называется «от макушки до кончиков пальцев». Чувственные ароматы, натуральные ингредиенты и ласкающие текстуры созданы для блаженства и первоклассного ухода за кожей лица и тела. Выбрать эффективный комплекс услуг помогут непосредственно в салоне, опираясь на ваши желания и потребности а также вы можете зайти на сайт [www.spa.ist-a.ru](http://www.spa.ist-a.ru) и самостоятельно подобрать услугу для вас или для ваших друзей и близких.

Для начала специалисты рекомендуют посетить зону «SPA Удовольствий» – там вас ждет расслабляющий джакузи, душ впечатлений, гидромассажная ванна для ног, восточный хамам, сауна, ледяная купель. SPA- IST'A – единственный салон в городе, в котором имеются три

гидромассажных бассейна с разной температурой воды. После расслабления в SPA-зоне можно выбрать оздоравливающие процедуры для тела: талассотерапию, обертывание, пилинг лица и тела а также массажные техники.

Мы предлагаем гостям эффективные SPA-услуги, причем есть как комплексные программы, так и SPA-процедуры с уникальными массажными техниками по уходу за телом, лицом, руками, ногами а также представлены программы по восстановлению эластичности кожи и моделирования фигуры. Все процедуры выполняют опытные специалисты с медицинским образованием: массажисты, физиотерапевты, косметологи. Чтобы вы сияли и ваша красота не увядала, в IST'A- спа представлены и бьюти-услуги: косметология, маникюр и педикюр, солярий, шугаринг и др.

Расслабляющая атмосфера SPA-процедур дает возможность ощутить гармонию души и тела. SPA-салон IST'A – это оздоровительный центр, в котором можно восстановить силы, вернуть красоту и молодость телу, радость и покой – душе. Позвольте себе отпуск, не покидая мегаполиса. Мы будем рады видеть Вас в качестве наших гостей!

SPA - лучший подарок вашему настроению и здоровью!



г. Владивосток, ул. Некрасовская, 52а

тел.: (423)226-56-97, 230-20-75

[www.spa.ist-a.ru](http://www.spa.ist-a.ru)

ista\_spa

# Чем полезна йога?

В последнее время йога стала спортивным мейнстримом, особенно среди женщин. Каждый находит в ней свою панацею. С помощью йоги пытаются похудеть, обрести внутреннее равновесие, вылечить сколиоз и многое другое. Чем еще полезна эта дисциплина, рассказывает преподаватель йоги с десятилетним стажем Анна Александровна Катриченко.

**- Расскажите, что такое йога и в чем ее особенность?**

- Это древнейшая система развития тела и духа. Сейчас в мире все чаще к ней обращаются, поскольку быстрота смены ценностных систем часто сбивает человека с толку, ставит в тупик. Система йоги – целостная, она базируется на принципах физиологии человека, законах физики, химии, биологии, интуитивных ценностях. И, на мой взгляд, в этом ее важнейшая особенность - йога позволяет человеку сохранить либо восстанавливать свою целостность, лучше узнать себя, обрести гармонию тела и душевного равновесия.

**- Как начать заниматься йогой?**

- Очень просто: если вы почувствовали интерес к йоге, тело просит или все вокруг о ней говорят, то идите, пробуйте и начинайте! Случайности не случайны: возможно, пришло время заняться ею именно сейчас. Йога прекрасна тем, что можно начать заниматься в любом возрасте и при любом уровне физической подготовки. Но сразу хочу предупредить: если вам не понравилось первое занятие, это еще не повод разочаровываться в йоге. Преподаватель, место и время имеют огромное значение, каждому – свое. Попробуйте три-четыре разных варианта, и вы почувствуете, что подходит именно вам. Опирайтесь на ощущения, доверяйте своему телу.

**- Как йога помогает обрести гармонию души и тела?**

- Занимаясь йогой, вы рано или чуть позже начнете ощущать единство тело и духа. Психические эффекты йоги неотделимы от физических. Как уже было сказано выше, йога - это



**Рассказывает специалист:**

**Катриченко Анна Александровна**  
преподаватель йоги

система. Грамотный преподаватель строит занятие таким образом, чтобы вы проработали разные уровни своего воплощения: физический, ментальный, духовный. Таким образом, развитие своих способностей происходит комплексно, гармонизация постепенно начинает ощущаться. Через некоторое время вы заметите, что начинаете лучше справляться со стрессом, станете увереннее в себе, энергичнее и бодрее, а также измените отношение к жизни на более позитивное.

**- Чем полезна йога для физического здоровья?**

- Йога в целом является системой укрепления физического и психического здоровья, поэтому будет полезна на каждой своей ступени. В зависимости от школы йоги, на которой вы остановили свой выбор в обучении, количество и последовательность этих ступеней будет несколько отличаться, но их суть, путь, состояния изменения сознания в любом случае схожи. Поэтому, безусловно, при качественном и последовательном обучении йоге вы улучшите свои физические показате-

тели, а также повысите уровень психоэмоционального развития.

В процессе занятий йогой с физической точки зрения вы работаете со всеми группами мышц, связками и суставами, что повышает их эластичность, силу и подвижность. Благодаря этому улучшается кровообращение, следовательно, улучшается и состояние тканей тела и кожи. Конечно, нам нравится выглядеть и чувствовать себя хорошо. Отсюда появляется настроение, более позитивное мировосприятие и бодрость.

Йога действительно помогает сбросить лишний вес. Так как, помимо физического воздействия, вы постепенно успокаиваете ум. А в этом состоянии ваш организм начинает «подсказывать», как и чем нужно питаться. Постепенно вырабатывается некая устойчивость к стрессу, соответственно, вес нормализуется сам по себе. Повторюсь, существует несколько школ йоги, но какую бы вы для себя ни выбрали, вы точно измените свою жизнь к лучшему!

# Спорт во время беременности

**«Беременность — это не болезнь!»** — напоминают врачи акушеры-гинекологи. Регулярные занятия во время беременности позволяют легче пережить гормональную перестройку организма, держат тело в тонусе и помогают при родах. Специально для будущих мам мы составили подробный гид по физическим нагрузкам. Какими видами спорта и как часто можно заниматься, читайте в этой статье.

## Почему заниматься спортом при беременности полезно

Несмотря на существенные изменения со стороны анатомии и физиологии беременной женщины, спорт во время беременности практически не несет риска для здоровья, а, наоборот, обеспечивает ряд преимуществ. Так, снижается вероятность развития преэклампсии (гестоза), одышки и отеков, уменьшается прибавка в весе за беременность, а после родов происходит более быстрое восстановление. При наличии болей в пояснице разнообразные занятия в воде уменьшают выраженность болевого синдрома.

Бывает, что во время беременности врачи запрещают женщине любую активность. Жизнь малыша и здоровье будущей мамы всегда в приоритете. Однако если у вас нет никаких противопоказаний, то разумная активность пойдет только на пользу и вам, и малышу.

## Как правильно тренироваться

Еще на ранних сроках беременности, прежде чем начать или продолжить заниматься спортом, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Оптимальными считаются ежедневные 20-30-минутные занятия - такой вариант гораздо благоприятнее, чем двухчасовая тренировка раз в неделю. Женщины, которые не занимались спортом до беременности, должны начинать активность с минимальных нагрузок. У тех, кто уже тренировался ранее, продолжительность и интен-



сивность занятий может быть существенно выше.

Чтобы выстроить правильный режим тренировок, лучше всего обратиться к инструкторам в фитнес-центрах, которые специализируются на занятиях для беременных. Если во время занятий появились одышка, слабость или головокружение, сбои дыхания, тянущие боли внизу живота или любые другие необычные симптомы — тренировку нужно прекратить и обратиться к врачу.

## Для каждого триместра беременности — свои нагрузки

Наиболее безопасный период для тренировок — второй триместр беременности, а в первом и третьем надо вести себя более осторожно. В первые недели, пока плодное яйцо еще слабо закреплено в организме матери, может возникнуть угроза прерывания беременности, в том числе и от чрезмерной физической нагрузки. В этот период рекомендован щадящий режим тренировок.

Во втором триместре рекомендованы активные занятия спортом, но из программы должны быть исключены все упражнения, выполняемые лежа

на спине, махи ногами, глубокие приседания, прыжки и толчки — все, что может привести в тонус матку и стать причиной выкидыша. Можно заниматься на кардиотренажерах, но без фанатизма.

К третьему триместру интенсивность занятий необходимо уменьшить. В этот период имеет смысл сделать акцент на работу с суставами: каждое утро (вечер) массируйте стопы, пальцы рук, вращайте кистями и плечами. Можно также делать плавные и мягкие вращения головой и шеей.

## Какие физические нагрузки разрешены при беременности

В период вынашивания малыша благоприятными видами спорта являются ходьба, аэробные нагрузки низкой интенсивности, адаптированные йога и пилатес. Очень полезно плавание: оно одновременно укрепляет и расслабляет тело и возвращает женщине «добеременную» легкость. Не рекомендуются контактные виды спорта (футбол, баскетбол, хоккей, бокс), активности с повышенным риском травм (горные лыжи и сноуборд, серфинг, велоспорт, верховая езда), дайвинг и парашютный спорт.



# Ты есть то, что ты ешь

О смысле этой крылатой фразы Гиппократа, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье, не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Ведь наш организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Как правильно питаться, чтобы быть здоровым? Из каких продуктов состоит идеальный рацион? Может ли полезная еда быть вкусной? В этой статье делимся советами по правильному питанию от специалиста.

**- Мария Юрьевна, расскажите, на чем основаны принципы здорового питания?**

- Во-первых, хочется отметить, что коррекция питания в настоящее время признана элементом так называемого биохакинга - коррекции нарушений с учетом генетических и физиологических особенностей организма.



Рассказывает специалист:

**Черевко Мария Юрьевна**  
врач-диетолог

Это очень мощный инструмент при грамотном использовании. Правильно изменив систему питания, можно добиться потрясающих результатов: избавиться или снизить риск опасных заболеваний, быть энергичным и полным сил, нормализовать вес, увеличить продолжительность жизни. Под общим же понятием рационального питания понимают питание, основанное на соответствии потребления пищи энергетическим затратам организма, сбалансированности питательных веществ, разнообразности рациона и правильном режиме. Не менее важна безопасность продуктов и их технологическая обработка, которая сохранит не только вкус, но и пищевую ценность.

**- Какие основные ошибки в питании мы обычно допускаем?**

- Всем нам известно, что главные ошибки питания современного человека - это чрезмерное потребление пищи, избыток простых углеводов и жиров, использование рафинированных продуктов и ограничение клетчатки, значительное потребление соли, скудный рацион и прочее. Но я хотела бы отметить такие ошибки, как слепое следование новомодным тенденциям - кетодиеты, веганство, бешеные суши и прочие крайности - все эти методы очень индивидуальны и подходят далеко не всем! Используя их вслепую, мы можем нанести ущерб своему организму, снизить свои адаптационные и за-

щитные функции и даже способность к репродукции.

Особого внимания заслуживает проблема недостаточного потребления чистой воды. Напомню, что для каждого человека минимальное потребление жидкости должно быть из расчета 30 мл чистой воды (не кофе и чая) на 1 кг веса при отсутствии противопоказаний. Также хочется отметить частое игнорирование возрастных особенностей и ритма жизни каждого человека.

Ну и конечно, мы перестали рассматривать еду как физиологическую потребность: не имея культуры питания, мы превращаем пищу в элемент удовольствия, легко и быстро достижимого. Исходом этого может быть ожирение, которое ведет не только к проблемам в эстетике и самооценке, но и к серьезным последствиям для организма: риск многих заболеваний прямо пропорционален количеству лишнего веса.

**- Существует какая-то общая схема питания для всех людей? Или правильнее подбирать питание для каждого человека, исходя из активности или физиологических особенностей?**

- Абсолютно верно, питание должно быть подобрано для каждого индивидуально! В настоящее время российская медицина осваивает новую концепцию так называемой 5P-медицины, где основополагающим принципом является как раз персонализация! И это касается не только образа жизни каждого конкретного пациента и его физиологических данных. Это, прежде всего, особенности его генома, его ДНК. Сейчас уже стало понятным, что «ожирение, передающееся по наследству» - вовсе не абсурдное понятие. Конечно, это не означает, что человек родится полным. Но при действии тех или иных факторов он с большой долей вероятности будет иметь лишний вес. Таким образом, зная тонкие места генома, мы можем точно корректировать нарушения, тем самым продлить человеку жизнь, сохранить его здоровым, энергичным и, естественно, нормализовать его вес навсегда. Такую возможность нам даёт генетическое тестирование в совокупности с биохими-

ческими анализами и проведением биоэмпидансометрии – процедуры, при которой изучается количества жира и жидкости в организме, мышечной и костной массы.

**- Какой режим питания наиболее оптимален?**

- Ответ один: для каждого свой. Он должен соответствовать ритму жизни каждого человека, его физиологическим и даже психологическим особенностям, имеющимся заболеваниям, особенностям метаболизма, углеводного и белкового обмена и многим другим параметрам. Поэтому если вы хотите составить качественный режим питания, лучше обратитесь к профессиональному диетологу.

**- Какие продукты следует непременно включить в свой рацион?**

- Если не затрагивать такие моменты, как персонализация, индивидуальные противопоказания и следование определенным направлениям в питании (например, вегетарианство), то рацион должен быть сбалансированным. В нем должны присутствовать такие продукты, как яйца (и белок, и желток), нежирные сорта мяса и птицы, жирные сорта рыбы (1-2 раза в неделю). Употребляйте побольше клетчатки – свежие овощи, фрукты и зелень, а также сложные углеводы в виде круп: гречневая, перловая, ячневая, нешлифованный рис, чечевица и другие. Полезны и растительные масла холодного отжима: льняное, оливковое. А вот с орехами и твердыми сырами как источниками метионина нужно быть осторожным: пожилым и людям с повышенным весом рекомендуется ограничить их употребление.

**- Иногда правильный рацион не всегда способен утолить чувство голода, что с этим делать?**

- А вы знаете, что дольше живут люди, которые недоедают? В моем понимании, «недоедание» - это когда вы могли бы съесть столько же, но с меньшим аппетитом. Голод и аппетит – похожие чувства, однако голод - это физиоло-

гический сигнал о том, что организму требуется энергия, а аппетит - желание подкрепиться, основанное на эмоциональных ощущениях. Мы превратили пищу в доступный и легкий способ снять стресс, а это уже является расстройством пищевого поведения, с которым должен работать психолог. Ну а если вы действительно чувствуете голод, значит, существует дефицит калорийности. Он может быть спровоцирован намерением сбросить вес, ведь здесь без легкого чувства голода не обойтись. В ином случае постоянный голод требует повышения калорийности вашего рациона.

**- Дайте несколько советов по правильному приготовлению пищи.**

Технология приготовления блюд должна соответствовать каждому продукту. Какие-то продукты можно и нужно есть сырыми – например, фрукты, часть овощей. Сохранить все полезные питательные вещества и витамины в продуктах можно при минимальной тепловой обработке. Макароны или крупу рекомендуется варить всего несколько минут. Мясные и рыбные продукты обязательно должны быть термически обработаны, поскольку в них могут находиться паразиты. Но при этом от жарки на масле лучше отказаться: калорийность и гликемический индекс продукта увеличивается в разы, а пища может приобрести вредные свойства. Самыми оптимальными способами тепловой обработки еды считаются варка, запекание в духовом шкафу и приготовление на пару.

На самом деле, изменить свои пристрастия в еде не так уж сложно. У некоторых могут возникнуть небольшие временные неудобства, но они вряд ли могут перевесить ту пользу для организма, которую способно дать человеку правильное питание. Между тем, при соблюдении несложных правил здорового питания можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь!

**На заметку:** По мнению ряда ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни, куда входит и характер питания человека. На наследственность и состояние окружающей среды приходится по 20% и только 10% — на уровень медицинского обеспечения.

# Детские каши для взрослых — в чем польза?

В стремлении похудеть и поддерживать оптимальную физическую форму юноши и девушки придерживаются самых необычных способов. Еще недавно детское питание для взрослых казалось абсурдом, но сегодня спрос на такие продукты возрос. Диетологи подтверждают, что такой тип питания может быть эффективным не только для худеющих, но и для спортсменов, офисных работников, а также людей с заболеваниями органов пищеварения или пациентов после операции. Чем так полезны детские продукты для взрослых, узнаете в этой статье.



Многие наверняка не заглядывают в супермаркетах в отделы с детским питанием, а зря. Здесь частенько можно найти более полезные, вкусные и натуральные продукты, чем на «взрослых» полках. Жидкие каши от «ФрутоНяня» — инновационный продукт в удобном формате, который так просто захватить с собой.

## 5 причин, почему жидкие каши обрели особую популярность:

**1** Готово к употреблению — теперь не нужно самостоятельно готовить низкокалорийную пищу, достаточно просто открыть пачку, купленную в супермаркете. Такую еду можно носить с собой в сумке и даже перекусывать на ходу. А для офисных работников жидкая каша станет натуральным и полезным «фастфудом», от которого не пострадает фигура.

**2** Дарит заряд энергии. Злаки, входящие в состав жидких каш «ФрутоНяня», — это источник полезных медленных углеводов для активного дня. А йогурт, фрукты и ягоды делают кашу вкусной и улучшают пищеварение.

**3** Отличный способ употреблять продукты без вредной химии. Каши для малышек «ФрутоНяня» проходят строгий контроль, поэтому в них полностью отсутствует ГМО, красители, усилители вкуса и другие «вредности», характерные для большинства привычных нам продуктов.

**4** Полезное питание без лишних калорий. Жидкая каша мягко обволакивает желудок, содержит пробиотические культуры и насыщает без лишних калорий: волокна злаков замедляют усвоение пищи и продлевают чувство сытости. Небольшие

порции формируют привычку питаться дробно в течение дня, что так ценно для худеющих и спортсменов.

**5** В рамках диеты. Жидкие каши от «ФрутоНяня» рекомендованы тем, кто придерживается специальной диеты — при восстановлении в послеоперационном периоде, а также людям с заболеваниями органов пищеварения.

Каждая линейка жидких каш «ФрутоНяня» обладает своими уникальными полезными свойствами и 100% натуральностью. Мы не используем искусственные красители, ароматизаторы, загустители и т.д. Только самые лучшие и качественные ингредиенты!

Широкий выбор вкусов, различных основ, используемых ингредиентов — это важное преимущество каш «ФрутоНяня». Вы наверняка выберете любимый продукт в нашей разнообразной линейке!

*Спрашивайте в магазинах  
г. Владивостока и Приморского края*

**Официальный представитель  
в Приморском крае ООО «Владторг»**

*г. Владивосток, ул. Фадеева, 49  
тел.: 8 (423) 300-186*



# Ваш полезный десерт

«Что бы такого съесть, чтобы похудеть?» – спрашиваете вы себя, и на ум приходят лишь сельдерей и овсянка на воде, а вовсе не шоколадный торт. Раскрываем тайну: избавляться от десертов во время диеты не нужно, если они богаты витаминами и низкокалорийны. Скажете, такого не бывает? Неправда! Делимся с вами рецептами полезных сладостей, от которых вы получите одно сплошное удовольствие.



## Миндальное печенье

Вам потребуется:

- 2/3 стакана миндальной муки или молотого в кофемолке миндаля
- 1/2 стакана молотых овсяных хлопьев
- 1/2 стакана пшеничных отрубей
- 2/3 стакана ряженки
- Сахарозаменитель, соль и ванилин по вкусу

**Приготовление:**

Смешайте все ингредиенты в большой чаше. Тесту с хлопьями и отрубями нужно дать набухнуть около 30 минут в холодильнике. Затем тонко раскатываем тесто, вырезаем формочками и отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов, на 15-20 минут. Будьте внимательны, тонкое печенье легко перепечь!



## Ванильный чизкейк

Вам потребуется:

- Мука грубого помола – 1 стакан
- Яйца – 2 шт
- Творог обезжиренный – 300 г
- Ванилин – 2 г
- Яичные белки – 6 шт.
- Сахарозаменитель по вкусу

**Приготовление:**

Просейте муку, добавьте к ней яйца и замесите тесто. Готовое тесто выложите в форму и запекайте в духовке 20 минут при температуре 150 градусов. Для начинки взбейте в блендере творог, смешав с ванилином и сахарозаменителем. Массу выложите на испеченный корж и запекайте при той же температуре в течение 10 минут.

## Ягодное мороженое

Вам потребуется:

- Белки яиц – 6 шт.
- Протеин – 15 г
- Любые ягоды по вкусу
- Сахарозаменитель по вкусу

**Приготовление:**

Взбейте охлажденные белки яиц до крепких пиков. Аккуратно всыпьте сахарозаменитель и протеин, перемешайте и добавьте ягоды. Выложите мороженое в креманки и отправляйте в морозилку на 2-3 часа.



*Приятного аппетита!*



# Ответы о самом главном

Для нашей новой рубрики «Вопрос-ответ» мы собрали самые популярные вопросы о вашем здоровье и задали их ведущим специалистам медицинского центра «Асклепий». Их ответы на актуальные темы читайте в этом обзоре.

**Как узнать, хватает ли мне количества йода, если я время от времени употребляю рыбу и морскую капусту? Как заметить у себя дефицит йода?**

Существует мнение, что для восполнения йода в организме нужно употреблять морепродукты, морскую капусту, ходить в соляные пещеры, заменить обычную соль на йодированную. Можно принимать йод дополнительно в форме таблеток или в составе комплексных витаминов - это основной и базовый метод, рекомендованный ВОЗ, позволяющий ликвидировать дефицит йода в глобальном масштабе. Препараты калия йодида отпускаются без рецепта и рекомендованы большинству людей, так как по всей стране у нас есть легкий йододефицит, среднесуточная доза - 150-200 мкг.

Что касается симптомов, то в первую очередь на дефицит йода реагируют мозг и щитовидная железа. Если есть изменения в щитовидной железе из-за йододефицита, их легко выявит эндокринолог во время осмотра - появляются мелкие кисты и узлы, а сама железа увеличивается

в размерах. Также можно сдать анализ на тиреотропный гормон (ТТГ), который является основным регулятором работы щитовидной железы. Изменения в работе мозга менее очевидны, сам человек может о них не догадываться. Такие качества, как рассеянность, заторможенность и трудности с концентрацией, могут быть связаны с дефицитом йода.

**Что делать при частой боли в спине? Как понять, когда пришла пора с проблемой обратиться к врачу?**

Конечно, самым правильным будет не дожидаться сильной боли и спазма, который не дает «ни вздохнуть, ни пошевелиться». Немногие люди могут похвастаться здоровым позвоночником: зачастую малоподвижный образ жизни, травмы, перегрузки, неправильное выполнение упражнений могут привести к повреждению позвоночного столба. Боли в спине могут иметь абсолютно разный характер и могут пройти самостоятельно. К врачу необходимо обратиться, если боль длится более двух-трех суток и носит выраженный и упорный характер. Поэтому если вас беспокоят частые ноющие боли в спине, шее и предплечьях, головные боли, онемение конечностей, скованность движений, обязательно загляните к неврологу. Увы, любой из этих симптомов может означать серьезные расстройства. А своевременное лечение может остановить их развитие, пресечь в корне.

## Когда необходимо обратиться к методу ЭКО при бесплодии?

Методика ЭКО направлена на достижение беременности у пациенток, страдающих различными формами бесплодия, в том числе в случае тяжелых патологий матки, яичников, маточных труб. Экстракорпоральное оплодотворение позволяет также преодолеть сложные факторы бесплодия, связанные с комплексным нарушением гормонального баланса. Говоря проще, ЭКО — это метод, который дарит шанс стать матерью каждой женщине, вне зависимости от причины невозможности естественного зачатия. ЭКО показано и при недостаточной активности сперматозоидов мужчины, ведь существуют новые методики, которые предполагают направленное слияние половых клеток партнеров под микроскопическим контролем врача. Такой способ проведения оплодотворения называют методом ИКСИ и активно используют в репродуктивной медицине.

В мире уже более четырех миллионов детей, которые родились после процедуры ЭКО. Эти цифры демонстрируют, насколько эффективна данная методика, ведь все эти семьи страдали бесплодием. Если вы решились на ЭКО, то супружеской паре (особенно женщине) необходимо заблаговременно пройти обследование и начать специальную подготовку к процедуре.

## Секс во время беременности: можно или нет?

При беременности многие пары опасаются заниматься любовью, чтобы не спровоцировать схватки и преждевременные роды. Современная медицина считает это заблуждением: во время секса матка и плацента испытывают вибрацию не больше, чем при обычной ходьбе, а процесс родов не запустится, пока оба организма - и мамы, и малыша - сами не будут к нему готовы.

Если беременность протекает хорошо, нет угрозы ее прерывания или еще каких-то осложнений, то при наличии желания у самой женщины половая жизнь не противопоказана. О возможных позициях лучше проконсультироваться со своим доктором на приеме.

## Иногда головная боль проходит после приема аспирина, а иногда нет. Нужно ли мне обратиться к врачу?

Конечно, да. Вполне возможно, что у вас мигрень. Около 50% людей, страдающих мигренью, не знают о своем диагнозе. Некоторые ошибочно связывают возникновение головных болей с гайморитом или стрессом или просто не задумываются о происхождении боли.

Если вы испытываете головную боль, нужно совместно со своим лечащим врачом установить тип боли и причину её возникновения. Помните: не бывает чудодейственных таблеток от головной боли. Успех лечения — это искусство доктора и сила воли пациента. Терапия заключается в правильном подборе препаратов и применении дополнительных немедикаментозных методов лечения, таких как

массаж, физиотерапия, иглорефлексотерапия, остеопатия. Очень многое зависит и от самого пациента, от его собственной решимости избавиться от головной боли.

## Что может скрываться за большими или многочисленными родинками? На какие изменения в родинках я должен обратить внимание?

Родинки на лице и теле могут быть как врожденными, так и приобретенными в течение жизни, и в большинстве случаев не представляют угрозы для здоровья. Если родинка вам не мешает и не травмируется, то ничего страшного в ней нет. Наблюдайте за дальнейшим ростом и пигментацией родинок. Есть несколько ключевых признаков для наблюдения: асимметрия формы новообразования, границы оборваны либо размыты, изменение окраски родинки на черный, темно-коричневый, красный или синий цвет, увеличение размера - ширина родинки стала более 65 мм.

Если вы заметили один или несколько этих подозрительных признаков, то проконсультируйтесь с дерматологом. Бывает, что родинки располагаются в местах, где они постоянно травмируются и мешают в повседневной жизни. В этом случае необходимо пройти осмотр у дерматолога и совместно с врачом принять решение об удалении родинки.

## По какой причине мы часто забываем, что нам нужно? Почему стирается память?

Наша память — это совокупность процессов запоминания, сохранения и восстановления информации. Нарушение одного из этих звеньев ведёт к «потере данных», то есть ухудшению нашей памяти. Причины, вызывающие проблемы с памятью, довольно разные. С возрастом происходит естественный процесс старения и уменьшения объема коры головного мозга. Очень многое зависит и от наследственности, психоэмоциональных проблем, сопутствующих заболеваний, травм головного мозга. Если вас беспокоит значительное ухудшение памяти, то необходимо обратиться к неврологу, чтобы определиться с тактикой обследования и лечения.

Все мы знаем, что память нашего мозга подразделяется на кратковременную и долговременную. Кратковременная память - инструмент, хранящий оперативно поступающую информацию. Мозг фиксирует происходящее вокруг и сохраняет текущие события в достаточно коротком промежутке времени. Вы можете повторить, набрать и записать продиктованный вам номер телефона, но вряд ли вспомните последовательности из одиннадцати цифр через час. Кратковременную память можно и даже нужно развивать при помощи специальных упражнений. И через некоторое время вы заметите, как изменится гибкость ума и скорость мышления.

*Не нашли ответ на свой вопрос? Напишите его в директ через наш Instagram @asklepiy.dv и получите развернутый ответ от наших специалистов в ближайшее время.*



# Пятикратное счастье материнства

История о рождении сразу пятерых детей летом 2017 года потрясла все Приморье – ведь это первая в нашем крае пятерня, рожденная по месту жительства, а не за пределами региона. Супруги Анастасия и Александр Меркуловы из Партизанска до последнего ждали троих сыновей и одну дочурку, а при родах появился еще и пятый малыш – мальчик. Игнат, Максим, Савелий, Матвей и Раиса Меркуловы растут и радуют родителей, которые регулярно рассказывают о нелегких буднях в своем блоге в Инстаграм. О том, каково быть мамой пятерых близнецов и как сейчас живут знаменитые приморские пятерняшки, нам рассказала Анастасия.

**- Анастасия, расскажите, что для вас значит быть мамой?**

- Для меня материнство – это смысл всей жизни! Я всегда мечтала, чтобы в нашей семье был не один ребенок, потому что сама выросла в большом семействе. И когда появились наши малыши, я осознала, что до этого я не была настолько счастливой – да, есть любимый муж, хорошая работа. Но только став мамой, я ощутила настоящее, космическое счастье!

**- Как проходила ваша беременность? С какими сложностями пришлось столкнуться маме, вынашивающей сразу пятерых детей?**

- Конечно, мы очень переживали за здоровье и развитие малышек. С самого раннего срока беременности

(6-7 недель) я находилась в разных больницах на сохранении, вплоть до самой выписки из роддома. В целом, беременность проходила неплохо, но только постоянно был тонус матки, мучила изжога, а с 16-й недели стали беспокоить почки из-за приема большого количества лекарств и витаминов. С медицинской точки зрения врачи помогали, а вот с психологической меня поддерживали только два врача, у которых я постоянно наблюдаюсь. Остальные пугали, что я не выношу столько детей или они родятся с патологиями. Такие прогнозы неблагоприятного будущего морально перенести было непросто. Но я до последнего верила, что все будет хорошо! И в итоге так и получилось.

**- Что чувствовали, когда узнали, что у вас будет сначала трое, потом четверо, а в итоге родилось пятеро детей?**

- Когда на УЗИ определили тройню, мы очень обрадовались! Потом во время наблюдения сообщили, что будет четверо малышек – я была несказанно счастлива. Знаете, где трое, там и четверо. В итоге это самое счастье увеличилось уже в роддоме: судьба преподнесла неожиданный подарок в виде ещё одного мальчика. Шока от того, что их пять, не было. Просто есть дополнительная пятая радость, ещё один долгожданный член семьи. В тот момент для меня было важнее, чтобы младенцы были живыми и здоровыми и стремительно набирали вес.

**- Что нужно успеть во время беременности? Дайте совет будущим мамам в ожидании малыша.**

- Скажу лишь одно: милые мамочки, сохраняйте позитивный настрой! Как бы ни было тяжело носить малыша под сердцем, никогда не унывайте. Живите моментом, улыбайтесь и наслаждайтесь беременностью и материнством – ведь такое может больше не повториться. И верьте в своих детей. Какой бы вам диагноз ни ставили, что бы вам ни говорили врачи, самое главное - не отчаиваться и верить в лучшее для своего малыша. И тогда все восстановится, заживет, дорастет – ребенок сделает это с вашей помощью!

**- Как изменилась ваша жизнь с появлением детей? Что самое сложное в материнстве?**

- Жизнь изменилась кардинально, без сомнения! Все перевернулось с ног на голову – режим дня, повседневный быт, да и вся жизнь заиграла совсем другими красками. У каждой семьи свои сложности в новом статусе родителя. У меня же элементарно не хватает рук: могу сделать все, но я не осьминог. Поддержка и забота мужа помогают нам вместе справляться со всеми трудностями, он – моя опора. Еще нас выручает единый режим, с самого рождения мы приучали к нему всех детей. Еда, прогулки, сон – все в определенное время. Утомляют постоянные вопросы прохожих: «Как вы справляетесь?» А как можно здесь не справиться? Разве у нас есть выбор? Ты просто идешь и делаешь, с Божьей помощью. Конечно, воспитание детей – это совсем не легко. Но без наших малышек мне было бы еще тяжелее!

**- Где вы черпаете энергию и силы?**

- Мы с мужем заряжаемся энергией друг от друга, ведь не зря же многое зависит от правильно выбранного спутника жизни. И от наших любимых крошек: каждая их улыбка, новое достижение, смех вызывают непередаваемый восторг и заряжают позитивом. Сейчас у них безумно интересный возраст – каждый день говорят новые слова, играют друг с



другом, и это дарит нам непередаваемые эмоции!

**- Есть ли у вас семейные традиции?**

- Сейчас наша главная традиция в семье – проводить все свободное время вместе. Играть, щекотать, обнимать малышей, и не потому, что так заведено, а потому что очень хочется! В будние дни мы занимаемся делами и бытовыми мелочами, а в выходные стараемся отдохнуть все вместе – устроить пикник, уехать в другой город, показать детям мир. В будущем планируем всегда отмечать праздники в узком семейном кругу, особенно Новый год. А сейчас так хочется насладиться каждым моментом их взросления, ощущая настоящее родительское счастье!



Фото взяты из [@fiveprimorye](#).



# Удивительные места Приморского края

Любое путешествие наполняет жизнь яркостью, неожиданными открытиями и оставляет приятные воспоминания. Они положительно влияют не только на эмоции человека, но и на его здоровье в целом. Ведь движение как главный элемент туризма, безусловно, важно для продолжительной жизни человека и сохранения молодости и здоровья. Найти нечто интересное и удивительное можно, даже не выезжая за пределы нашего края. Мы составили список мест в Приморье, при посещении которых можно не только получить положительными впечатлениями, но и укрепить здоровье.

## Восхождение на вершины

Пешая прогулка в гору насыщает весь организм кислородом, увеличивает нашу выносливость, отлично разминает скелетные мышцы. Приморцы любят ходить в горы, но, как правило, это пара-тройка самых искоженных вершин, задыхающихся от внимания туристов: Пидан, Фалаза, Ольховая. Есть и другие достойные варианты. К примеру, скальный комплекс «Парк Драконов» в Лазовском районе. Здесь на огромной территории - на вершинах сопки и на их склонах, в распадке долины и на берегу горных речушек - возвышаются удивительные исполинские камни, многие из них напоминают диких зверей. Среди них - большая и малая черепахи, крокодил, человекообразные обезьяны, игуана.

Эти уникальные скалы привлекают туристов и искателей

красивых видов. Со склонов открываются красивейшие панорамы. Гребни сопки похожи на шипы, что растут на спинах динозавров. И кажется, что там, под хвойниками, дубами и березами, спят гигантские драконы с торчащими хребтами. Прогулка по Парку Драконов подразумевает постоянное восхождение и спуск с разных сопки и вершин. Поэтому для нее нужны удобная обувь и одежда, минимум ручной клади, а главное – выносливость.

**Как добраться.** Из Владивостока следуйте по автодороге до с. Лазо, далее сверните в сторону п. Преображение. Не доезжая до него 30 км, сверните по указателю в пос. Чистоводное. От поселка непосредственно до самого парка добраться можно только пешком по тропе с указателями. Идти примерно 40-60 минут.





### Целебный термальный источник

В глубине тайги, на нетронутой цивилизацией природе, образовался горячий источник, обладающий целебной силой. Радоновый источник Кхуцин или источник Святой Елены расположен у подножья горы Курортной в Тернейском районе Приморского края. Природа этого места настолько уникальна, что даже свежий чистый горный воздух насыщен ароматом хвойных деревьев и теплом родниковых вод. К горячему целебному источнику с температурой воды 29-42 градуса всегда стремятся попасть не только люди, ищущие исцеления, но и многочисленные туристы, которых привлекает красивейшие места. У термального источника можно не только отдохнуть от суеты городских будней, но и укрепить здоровье всего организма, зарядиться энергией живой воды и дикой природы.

**Как добраться.** Из Владивостока следуйте по автодороге до Дальнегорска, далее - поселок Терней и затем водолежница «Теплый Ключ» - ближайшее место для парковки машины. Дальше идите по тропе вдоль реки Максимовки к подножию горы Курортной.



### Таинственный остров Петрова

В Приморье каждый слышал о загадочном острове Петрова недалеко от п. Преображение. Он знаменит древнейшей тисовой рощей, возраст которой – более 900 лет. Происхождение этого места силы не ясно, что только добавляет ему мистической привлекательности. Весь остров является одним большим естественным ботаническим садом, в котором произрастают около 300 видов растений, в том числе и лекарственные: женьшень, лимонник, элеутерококк, аралия. Попасть на него можно только с экскурсией, которую организуют сотрудники Лазовского заповедника.

На побережье бухты Петрова не менее восхитительная природа, а особый восторг у туристов вызывает белый «поющий» песок, который, когда по нему идешь, издает своеобразные звуки. Для отдыхающих на побережье бухты Петрова возможно проживание в палатках или домиках. Купание в чистой морской воде, принятие солнечных ванн, прогулки по тисовой роще укрепят физическое здоровье и придадут вам сил для новых свершений.

**Как добраться.** Бухта Петрова находится в охранной зоне заповедника, поэтому необходимо заранее заказать пропуск, подавая заявку на отдых. Из Владивостока следуйте по автодороге до с. Лазо, далее сверните в сторону п. Преображение. Не доезжая 10 км до поселка, сверните по указателю «Бухта Петрова». Получите пропуск, назвав свою фамилию, и проедьте еще 3 км по территории заповедника до бухты.



### Русский остров с необычной стороны

Если времени на дальние поездки по Приморью у вас нет, то проведите незабываемые выходные недалеко от Владивостока. Отправляйтесь на Русский остров. На набережной кампуса ДВФУ возьмите напрокат велосипед и с удовольствием изучайте окрестности острова. Велопробулка – отличная аэробная тренировка, которая насыщает легкие кислородом, укрепляет мышцы, ускоряет обмен веществ и помогает похудеть.

А если вам больше по душе морские прогулки, то проведите незабываемый отдых на SUP-доске. Этот вид серфинга отлично укрепляет связки, все группы мышц и сердечно-сосудистую систему, доставляет массу положительных эмоций. Освоить SUP легко даже новичкам – через некоторое время, поймав баланс, вы уже не будете думать о равновесии, а любоваться окружающей красотой и наслаждаться движением. Лучшие места для SUP-серфинга на Русском острове - бухты Новик, Ахлестышева, Парис, мыс Тобизина и остров Шкота.

И в заключение мы хотим добавить, что даже самые обычные поездки наполнят вас радостью и приятными эмоциями. Здоровый туризм придает вам сил и создает гармонию внутри вас. Желаем вам брать всё от своих путешествий, а будут ли они интересными и необычными, зависит только от вас!



# Интересные книги и фильмы

Представляем подборку увлекательных книг и фильмов о вопросах здоровья тела и души и о том, как понять себя, обрести гармонию и научиться радоваться жизни.

## Книги



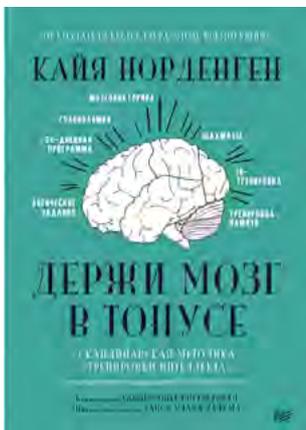
### Вальс гормонов

Уникальная женская энциклопедия здоровья. В ней врач-эндокринолог Наталья Зубарева рассказывает простым языком о главных вопросах женского здоровья, проблемах гормонального дисбаланса и их решении.



### Книга о теле

Эта книга - не программа оздоровления, не сборник диет или комплексов физических упражнений. Автор Кэмерон Диас делится в ней своим личным опытом - рассказывает, как научилась прислушиваться к своему телу, понимать и любить его.



### Держи мозг в тонусе

Автор Кайя Норденген предлагает читателю несколько эффективных тренировок для извилин, памяти и интеллекта. Вы сможете самостоятельно пройти 30-дневную программу упражнений и на личном опыте почувствовать положительные изменения работы мозга.

## Фильмы

### Я - начало

Иен — молодой ученый, который занимается молекулярной биологией. В своей профессии он доверяет лишь неопровержимым доказательствам и проверенным фактам и не верит в переселение душ после смерти. Однако после знакомства с молодой девушкой Софи он начинает сомневаться в некоторых истинах. Жизненная драма и углубление в изучение радужной оболочки глаз приводят Иена к невероятному открытию...



### Ларри Краун

Когда тебе за 60, жизнь кажется прожитой. Однако это совсем не так. Ларри Краун, герой одноименного фильма, докажет каждому, что стать студентом и найти свое призвание в этой жизни можно в любом возрасте.



### Чудо

История про 11-летнего мальчика Августа, которому досталась по наследству редкая генетическая ошибка — у него нет лица. Из-за этого он перенес уже 27 операций, но всё равно остался непохожим на других детей. Однако теперь для Августа наступило время пойти в самую обычную школу. Мальчику предстоит доказать всем окружающим, что внешность не имеет значения, поскольку подлинная красота человека таится внутри. Искренняя семейная драма содержит в себе замечательные подтексты о доброте, дружбе и принятии себя таким, какой ты есть.



# 9 лайфхаков, которые улучшат вашу жизнь

Каждый из нас всегда желает для себя здоровья и долголетия. В основном мы фокусируемся на еде и спорте, но забываем о том, что психологическое здоровье - тоже важная составляющая здоровья организма в целом. Эти 9 несложных лайфхаков сделают вас еще красивее, подтянутее и оптимистичнее.

1

## Начинайте день с позитива

Выберите главную мысль - что вам нужно больше всего - и сформулируйте ее в виде позитивного утверждения от первого лица. Получится примерно так: «Я наслаждаюсь каждым моментом жизни и использую все возможности для достижения успеха». Не важно, насколько фантастичными будут ваши мысли. Главное, чтобы они доставляли вам удовольствие. И делайте это каждый день именно утром, можно еще в постели.

2

## Чуть меньше кофе

Кофе полезен в небольшом количестве, достаточно одной чашечки утром. Весь остальной кофеин начните постепенно заменять другими напитками - зеленым чаем, водой с лимоном и свежими травяными настоями.

3

## Наслаждайтесь едой

Если вы едите на бегу, то лишаете себя удовольствия от вкуса пищи. Выделяйте время на завтрак, обед, ужин так, чтобы вас ничто не отвлекало - организму нужно не менее 20 минут, чтобы почувствовать сытость. Когда вы будете полностью сосредоточены на еде, вы не допустите переедания и успеете отдохнуть даже за небольшой перерыв.

4

## Привет, ступени

Если вы начнете игнорировать лифты, у вас не только станут крепче ноги и сосуды, вы еще и улучшите свое психологическое состояние. Эффект описан тысячи раз: любая физическая нагрузка вызывает повышенную выработку эндорфинов, которые дают ощущение радости, поднимают самооценку и прибавляют энергии.

5

## Гуляйте

Всего 20-минутная прогулка значительно повышает активность мозга, особенно если светит солнце. Не говоря уже о витамине D, который вырабатывается только на солнце, и о настроении, которое повышается, когда ваши глаза получают достаточно естественного света.

6

## Слушайте музыку

Вы устаете не столько от работы, сколько от дороги - постоянные пробки и переполненный транспорт раздражают. Отгородитесь от ненужного шума вашей любимой музыкой. Через несколько дней вы почувствуете, что приезжаете в офис в гораздо лучшем настроении, чем раньше.

7

## Поддерживайте себя

Очень полезный навык в сложные периоды - остановиться на минуту и подумать: от чего мне может стать лучше прямо сейчас? Это могут быть очень простые вещи, например, съесть любимое блюдо, поговорить с приятным человеком, прогуляться или просто ничего не делать. Такие простые вещи помогают уменьшить тревожность и беспокойство, накопить сил.

8

## Улыбайтесь

Психика и тело связаны очень прочно, и то, что делает тело, неизбежно отражается на состоянии души. Поэтому если вам не по себе и особенно если вам плохо - просто улыбнитесь! Улыбка делает вас моложе, снижает давление и напряжение, притупляет боль.

9

## Растягивайтесь между делом

Правда, приятно потянуться, лежа в постели? Потягивайтесь весь день. Всего лишь поднимите руки вверх и попробуйте дотянуться до неба, вытяните ноги и потянитесь носочками вперед, к успеху, покрутите головой и нагнитесь в сторону. Сделайте это прямо сейчас, даже не дочитывая статью, и у вас моментально прибавится сил и поднимется настроение!

# Лаборатория, которой можно доверять



Более **1000** видов  
исследований



Быстрое получение  
результата на электронную  
почту



Качество исследований  
подтверждается на  
российском и  
международном  
уровнях



Работаем ежедневно,  
по будням с 7:30

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМЫ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

**Сдавайте медицинские анализы в удобное для вас время**

**Сделайте первый и очень важный шаг к 100% точности диагноза!**

**УДИВИТЕЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**



**Не хватило информации в журнале?**

**Подписывайтесь на наш инстаграм [@asklepiy.dv](https://www.instagram.com/asklepiy.dv)  
и будьте в курсе всех секретов здоровья и красоты!**

**Подписывайтесь  [asklepiy.dv](https://www.instagram.com/asklepiy.dv)**